

Volume 1, Numero 1
Settembre 2013

ISSN 2282-7994



RIVISTA ITALIANA DI COSTRUTTIVISMO

Periodico semestrale



ICP Editore

Direttore Responsabile

MASSIMO GILIBERTO

Institute of Constructivist Psychology, Padova

Direttore Scientifico

FRANCESCO VELICOGNA

Institute of Constructivist Psychology, Padova

Direttore Esecutivo

LUCA PEZZULLO

Università di Padova

Capo Redattore

Chiara Centomo

Segreteria di Redazione

Elena Bordin, Alessandro Busi, Chiara Lui, Marco Ranieri

Redazione

Lucia Andreatta, Laura Balzani, Eleonora Belloni, Kathleen Bertotti, Susan Bridi, Simone Cheli, Elena Colbacchin, Sara Colognesi, Erica Costantini, Jessica Dagani, Francesca Del Rizzo, Claudia Ghitti, Carlo Guerra, Maria Giulia Panetta, Elisabetta Petitbon, Laura Pomicino, Marianna Riello, Federica Sandi, Sara Sandrini, Giovanni Stella, Vito Stoppa, Caterina Tornatora, Giulia Tortorelli.

Comitato Scientifico

Vivien Burr (University of Huddersfield, United Kingdom), Trevor Butt (University of Huddersfield, United Kingdom), Marco Casarotti (Padova, Italy), Peter Cummins (Coventry, United Kingdom), Carmen Dell'Aversano (Università di Pisa, Italy), Francesca Del Rizzo (ICP Padova, Italy), Guillem Feixas (Universitat de Barcelona, Spain), Mary Frances (Coventry, United Kingdom), Marco Gemignani (Duquesne University, United States), Massimo Giliberto (ICP Padova, Italy), Alex Iantaffi (University of Minnesota, United States), Marco Inghilleri (Padova, Italy), Shenaz Kelly-Rawat (Dublin, Ireland), Silvio Lenzi (Università di Siena, Italy), Assaad Marhaba (Università di Padova, Italy), Spencer McWilliams (California State University San Marcos, United States), Andrea Mosconi (CPTF Padova, Italy), Giovanni Narbone (ICP Padova, Italy), Robert Neimeyer (University of Memphis, United States), Massimo Nucci (Università di Padova, Italy), Luca Pezzullo (Università di Padova, Italy), Piero Porcelli (Bari, Italy), Harry Procter (University of Hertfordshire, United Kingdom), Jörn Scheer (Hamburg, Germany), Alessandra Simonelli (Università di Padova, Italy), Dusan Stojnov (University of Belgrade, Serbia), Valeria Ugazio (Università di Bergamo, Italy), Francesco Velicogna (ICP Padova, Italy), David Winter (University of Hertfordshire, United Kingdom), Adriano Zamperini (Università di Padova, Italy)

Sito Internet

www.rivistacostruttivismo.it

E-mail

info@rivistacostruttivismo.it

Editore:

Institute of Constructivist Psychology

Via Martiri della Libertà 13, Padova

Tel./fax +39 049 8751669

icp@icp-italia.it

www.icp-italia.it

SOMMARIO**Editoriale**

di *Massimo Giliberto*.....4

La Psicologia dei Costrutti Personali: umanesimo senza un Sè

di *Trevor Butt*.....6

The Psychology of Personal Construct: humanism without a Self

(English original version)

di *Trevor Butt*..... 20

Bipoli: una tecnica costruttivista di gruppo per facilitare il cambiamento

di *Gabriele Bendinelli, Silvia Colombo, Claudia Stefani*.....32

**Quando 'realità diverse' si scontrano: una prospettiva costruttivista
sulla mediazione e gestione dei conflitti familiari**

di *Lisa Tomaselli*..... 53

Il ciclo di vita del gruppo: una prospettiva costruttivista

di *Mary Frances*.....65

Tra Psicologia Buddista e Costruttivista: intervista a Spencer McWilliams

a cura di *Chiara Centomo e Elena Bordin*..... 75

Recensione

"La psicoterapia costruttivista: caratteristiche distintive" di R.A. Neimeyer

di *Alessandro Busi*..... 82

Editoriale

di

Massimo Giliberto
Direttore Responsabile

Fondare e gestire una rivista scientifico-culturale con l'intento di fare le cose fatte bene, non è cosa da poco. Per certi versi, è una follia. La pretesa di riempire un vuoto editoriale in italiano con un periodico che tratta di costruttivismo, se è possibile, è ancora più folle.

Il primo livello di follia riguarda il lavoro che bisogna fare, le persone che occorre coinvolgere, la fatica che è necessario mettere in preventivo. Difficoltà non da poco per un progetto no-profit, soprattutto oggi che il tempo pare la risorsa più preziosa e dissipata di ognuno.

Il secondo livello di follia, quello che riguarda l'argomento, invece, si fonda sulla consapevolezza che il costruttivismo è un paradigma sempre più diffuso ma dai contorni ancora indefiniti. Figlio di molti progenitori, da Pirrone a Vico, dal pragmatismo alla fenomenologia, radicato nella cibernetica, nell'ecologia della mente, nel 'pensiero debole', nella teoria dell'autopoiesi, nella complessità, nel narrativismo, nella radicalità e nella socialità come rete ermeneutica, il costruttivismo ancora oggi ha molti nomi, tante identità che, a volte, faticano a riconoscere ciò che le accomuna. Sicché, più che un paradigma epistemologico univoco che riunisce una famiglia di teorie, il costruttivismo appare come il padre talvolta misconosciuto di una famigliastra di teorie che spaziano in vari campi del sapere e che, a volte, paiono in concorrenza fra loro.

Eppure, l'idea che le persone attivamente interpretano, costruiscono e inventano il mondo in cui vivono è un'idea di molti. Il costruttivismo – come scriveva una brillante neolaureata – prima di essere una complicata e raffinata teoria epistemologica è un atteggiamento conoscitivo che, fondandosi sull'esperienza e il 'dare senso' di chi conosce, rinuncia all'illusione di una realtà oggettiva ed esterna per lasciare spazio a narrazioni alternative e imprevedute. Il che, a quanto pare, e come Thomas Kuhn ben rappresenta, raffigura non solo il conoscere di ognuno di noi, ma anche il dipanarsi delle scoperte e il mutare delle teorie scientifiche nel corso degli anni.

Con tutte queste perplessità e con la consapevolezza dei guai in cui ci stavamo cacciando, nel novembre del 2012 ci riunivamo per progettare la nascita della *Rivista Italiana di Costruttivismo*. Era chiaro che un progetto del genere non avrebbe mai visto la luce se ad appassionarvi non fosse stato un gruppo di folli, un manipolo di sognatori per i quali il costruttivismo non rappresentasse qualcosa da infilare alla prima occasione nei discorsi o, peggio, un dogma, ma un modo di vivere e di pensare, un modo di agire nelle relazioni e nella professione. Solo chi avesse avuto questa concezione del costruttivismo avrebbe potuto

impegnarsi a fondo nel progetto di una rivista in cui questo approccio apparisse in tutta la sua ortodossa impurezza, esprimendo tutta la sua sorprendente euristica. Un crocevia di idee e temi diversi articolato nei vari campi del sapere, aperto al contributo di tutti coloro che trovano nell'idea di una *realtà costruita* una radice comune. Una rivista in italiano, infine, per permettere a chi pensa e sente in questa lingua madre di fruire con maggiore facilità e più pienezza dei temi e dei pensieri proposti dagli autori, contribuendo ad una maggiore diffusione del costruttivismo in Italia.

Oggi quel progetto vede la luce. Se state leggendo queste righe, vuol dire che la *Rivista Italiana di Costruttivismo* è davanti a voi. Cosa la Rivista sia e potrà essere, a questo punto, dipende anche da chi la legge, dall'uso che ne fa. Come tutti gli eventi della vita, essa non prescinde dalle persone che ne fanno esperienza e le danno un senso.

Buona lettura.

Massimo Giliberto

La Psicologia dei Costrutti Personali: umanesimo senza un Sé

di

Trevor Butt

City University, London - University of Huddersfield

Traduzione a cura di

Susan Bridi, Claudia Ghitti, Laura Pomicino

Abstract: In questo articolo illustrerò brevemente quelli che ritengo siano i punti di forza più salienti della Psicologia dei Costrutti Personali (PCP): in particolare, le sue radici nel pragmatismo e il suo rifiuto del dualismo, il suo approccio fenomenologico alla persona e la sua formulazione della struttura nucleare di ruolo. Il concetto di ruolo nucleare rimanda un'immagine di "persona" come socialmente costruita ma, poi, capace di scelta autonoma e di *agency*. La mia discussione prenderà avvio da una critica al modo in cui la PCP viene concepita all'interno della psicologia ortodossa, suggerendo che sia la radicalità del suo approccio a renderla difficile da classificare. Proseguirò evidenziando le sue caratteristiche umanistiche, ma mi soffermerò anche a sottolineare il suo rifiuto di un Sé unitario. Affronterò infine il tema dell'odio, argomentando come una formulazione nei termini della PCP aiuterebbe a ripensarlo in un modo più utile.

Parole chiave: umanesimo, sé, odio, comunità di sé, Carl Rogers, Miller Mair.

The Psychology of Personal Construct: humanism without a Self¹

Abstract: In this article, I briefly outline what I see to be the outstanding strengths of the psychology of personal constructs (PCP). These are: its roots in pragmatism and its rejection of dualism, its phenomenological approach to the person and its formulation of core role structure. The concept of core role sees the person as a social product, but once constructed, a centre for choice and agency. I begin with a critique of the ways in which PCP is perceived within orthodox psychology, proposing that its radical approach makes it difficult to classify. I argue that it has humanistic features, but emphasize its rejection of a unitary self. I conclude by looking at the problem of hatred, contending that a PCP formulation helps us re-think this in a more useful way.

Keywords: *humanism, self, hatred, community of self, Carl Rogers, Miller Mair.*

¹ Il testo dell'articolo in lingua originale segue la traduzione.

1. Introduzione

La maggior parte dei testi introduttivi sulle teorie della personalità citano la Psicologia dei Costrutti Personali (PCP) riconoscendole un merito, ma dedicandole poco spazio. Di solito, viene presentata come una forma primitiva di cognitivismo, capace di mantenere vivo questo approccio durante gli "aridi" giorni del comportamentismo. Viene ricordato il valore del suo fondatore, George Kelly (1905-67), ma al lettore rimane l'impressione che la PCP sia morta con lui. Si è portati a credere che la terapia cognitivo-comportamentale contemporanea costituisca l'eredità scientifica della PCP. In quest'ottica, i costrutti personali sono concepiti come una versione pre-scientifica delle cognizioni e il sistema di costrutti appare come un primo tentativo di spiegare come queste diverse entità si influenzino reciprocamente. Tuttavia, nel corso degli anni le elaborazioni della PCP hanno continuato a fiorire in Europa, Nord America e Australia, dove oggi sono attive diverse organizzazioni costruttiviste e hanno luogo conferenze biennali che fanno riferimento a questa cornice teorica.

Il contesto italiano è particolarmente produttivo nel suo sviluppo della PCP (vedi Giliberto et al., 2012) e sono davvero onorato di poter contribuire alla prima edizione della *Rivista Italiana di Costruttivismo*.

Perché permane il paradosso appena presentato? Come mai la PCP è viva e vegeta mentre il pensiero psicologico dominante la considera completamente superata? Probabilmente perché la PCP non è mai stata veramente compresa da quegli psicologi ortodossi che la vedono come un precursore del cognitivismo. È vero che, in un certo senso, tutti sono costruttivisti al giorno d'oggi: gli psicologi ora riconoscono che il nostro modo di percepire la realtà deriva da come la costruiamo. Non entriamo mai in diretto contatto con il mondo allo "stato grezzo" ma, piuttosto, con l'elaborazione che ne facciamo, prodotta dal nostro sistema di costrutti. Tutto ciò sembra coerente con la psicologia cognitiva, ma il pensiero di Kelly è molto più radicale di così. Nella sua prefazione alla *Psicologia dei Costrutti Personali* (1955), egli mette in guardia il lettore rispetto alla totale scomparsa delle pietre miliari della psicologia:

..il termine apprendimento, a cui viene dato tanto rilievo nella maggior parte dei testi psicologici, qui appare a malapena. Ciò è completamente intenzionale; lo stiamo abbandonando del tutto. Allo stesso modo, non compaiono termini come *ego, emozione, motivazione, rinforzo, impulso, inconscio e bisogno*. (Kelly, 1955, p. X)

La teoria di Kelly adotta un linguaggio non abituale e utilizza termini comuni, come "emozione", attribuendo loro dei significati completamente nuovi. Kelly ha dato forma alla sua teoria in un modo originale, proponendo un postulato fondamentale da cui derivano le altre concettualizzazioni teoriche, racchiuse in undici corollari. Il postulato fondamentale afferma che: "I processi di una persona sono psicologicamente canalizzati dal modo in cui essa anticipa gli eventi" (*ibidem*, p.46).

Questo enunciato condensa in un'unica frase vari significati che necessitano di essere approfonditi. Consideriamo il termine "processi": Kelly avrebbe potuto dire "il modo in cui una persona pensa, sente e si comporta", ma non lo ha fatto, perché la sua teoria non separa cognizione, emozione e comportamento. La psicologia tradizionale presuppone invece questa separazione, arrivando a domandarsi, ad esempio, quale di questi elementi preceda e dia origine agli altri. Per i comportamentisti le cognizioni non erano altro che meri epifenomeni che seguivano la scia del cambiamento comportamentale. Il dibattito sul potere causale della cognizione, in relazione sia al comportamento che al sentimento, ha portato nel 1970 al forte predominio della teoria dell'apprendimento sociale sul comportamentismo (Bandura, 1977; Mahoney, 1974; Mischel, 1973). Dal canto suo, la PCP non trova utili queste separazioni. Tutto viene visto come canalizzato (e non causato) dal modo in cui noi costruiamo o anticipiamo gli eventi. Il nostro costruire comprende ciò che noi consideriamo pensiero, comportamento ed emozione.

Le emozioni vengono descritte come delle perturbazioni che seguono i cambiamenti nel nostro modo di costruire; nel linguaggio della fisiologia non è presente l'idea di un cambiamento improvviso come invece compare nella psicologia tradizionale.

Possiamo costruire le emozioni fisiologicamente, ma la PCP è interessata a come le nostre azioni sono canalizzate *psicologicamente*. Da questo punto di vista psicologico, i costrutti personali non sono delle

cognizioni che in qualche modo sottendono i comportamenti e ne sono causa. I costrutti personali abitano nelle nostre azioni, noi costruiamo il nostro mondo agendo (Butt, 1998; Radley, 1973, 1977).

Credo possa essere più verosimile guardare alla PCP come ad un particolare tipo di umanesimo piuttosto che come una forma di cognitivismo. Tuttavia, si tratta di un umanesimo molto diverso da quello proposto da Rogers (1980), dato che non si parla di un Sé al centro della persona. In questo articolo voglio esaminare questo umanesimo senza Sé e, per farlo, sarà necessario ripensare alle radici filosofiche della PCP. Nel mondo anglofono questa potrebbe essere considerata una scelta bizzarra (Fransella, 2008), ma penso sia importante farlo per due ragioni. In primo luogo, perché Kelly ha iniziato la sua *opus magnum* nel 1955 dichiarando la sua impostazione filosofica, nonostante le radici filosofiche siano poi spesso rimaste latenti e non del tutto esplicitate (Warren, 1998). In secondo luogo, queste tradizioni si sono dimostrate durature e se ne possono riconoscere ancora oggi i sostenitori all'interno della psicologia clinica e sociale. Rendere esplicite queste basi ci aiuta ad apprezzare sia i collegamenti con altri approcci, sia la profondità della Psicologia dei Costrutti Personali.

2. La Psicologia dei Costrutti Personali e le sue radici nel pragmatismo

Kelly rifiutò qualsiasi classificazione semplicistica per la sua teoria (Kelly, 1969a). In quanto pragmatista (Butt, 2008; Cromwell, 2010; Thayer, 1982; Warren, 1998), considerava la conoscenza fondamentalmente come una costruzione piuttosto che come una scoperta: noi creiamo il mondo, non lo scopriamo e non potremo mai sapere come "è veramente". Chi può dire come appare ad una formica o ad un cane? Siamo limitati dai nostri sensi e dai nostri strumenti scientifici, ma allo stesso tempo li utilizziamo per dare ordine al mondo, in modo da produrre anticipazioni e agire in esso (vedi anche Maturana & Varela, 1998). Le nostre costruzioni non devono quindi essere valutate in relazione alla loro fedeltà nella rappresentazione della "realtà", ma in base alla loro utilità. L'ordine e le classificazioni sono stati inventati per aiutarci a dare senso a ciò che notoriamente William James descrisse come la "fiorente e ronzante confusione" che ci circonda. Così, per un pragmatista, la domanda non è "La PCP è una forma di umanesimo?", ma "Ha senso pensare alla PCP come ad una forma di umanesimo?". È nostra la responsabilità di come costruiamo tali classificazioni.

Kelly (1955) inizia il suo libro chiarendo la sua posizione filosofica. In quello che egli chiama "alternativismo costruttivo" riecheggia chiaramente la sua formazione pragmatista (Butt, 2008). Egli distingue tra gli eventi nel mondo e le nostre costruzioni di essi, il modo in cui ci appaiono. Nella pratica, è impossibile distinguerli nettamente, in quanto gli eventi sono sempre mediati dalla loro costruzione. Tale nozione richiama piuttosto una distinzione simile a quella tra *noema* e *noesis* proposta dai fenomenologi (Husserl, 1936/1970). Come suggeriva George Mead (1909/1982), noi vediamo il mondo nei termini di ciò che può fare per noi o a noi: un precipizio di mille metri non è pericoloso di per sé. Immagino che non rappresenti una minaccia per una farfalla o un uccello, ma noi lo vediamo come potenzialmente pericoloso a causa del rischio che rappresenta per noi. Nonostante ciò, non tutte le persone lo vedranno allo stesso modo: potrebbe apparire diverso ad un alpinista, che potrebbe vederlo come una sfida stimolante piuttosto che considerarlo qualcosa da evitare. L'alternativismo costruttivo suggerisce proprio che tutti gli eventi sono aperti a costruzioni alternative e che le costruzioni personali adottate da una persona sono quelle che si sono dimostrate più utili nell'affrontare gli eventi. Il modo in cui il mondo appare a noi non ci spiega come appare agli altri. Certo, ci saranno costruzioni condivise culturalmente, ma uno psicoterapeuta farà meglio ad enfatizzare l'individualità piuttosto che la comunanza delle costruzioni.

3. PCP e fenomenologia

Come costruttivisti, non ci dobbiamo chiedere se la PCP sia o meno una forma di umanesimo, la domanda è se ha senso per noi vederla così. Potrebbe essere utile costruire la PCP come una forma di umanesimo, soprattutto perché in questo modo si enfatizza l'idea di *agency* umana. Kelly suggerì di pensare ad ogni

persona come ad uno scienziato che crea e testa le sue teorie. In quegli anni il comportamentismo considerava la persona come qualcosa di simile ad un topo da laboratorio o ad un piccione, mentre la psicoanalisi la vedeva come la vittima di forze inconscie; il cognitivismo contemporaneo paragona l'individuo ad un computer. Nei termini del pragmatismo, questi non sono modelli errati della realtà, ma devono essere valutati in base a quanto sono utili. Kelly (1969b) scelse il modello dell'"uomo scienziato" perché più utile per comprendere la sua clientela; i costruttivisti contemporanei spesso preferiscono vedere la persona come un autore, implicitamente impegnato a scrivere la propria storia e, in questo modo, capace di influenzare i percorsi lungo i quali le azioni successive potrebbero svilupparsi (Chiari & Nuzzo, 2010). L'unità di base nella PCP è rappresentata dal costrutto personale, un contrasto di somiglianza/differenza che fornisce una dimensione di significato sul mondo (vedi Cromwell, 2011). Come polo di contrasto dell'umanesimo troviamo il meccanicismo (Butt, 2008) o, come è stata definita da Bannister (2003), una "psicologia ad orologeria", dove il comportamento è una risposta determinata da impulsi interni o dall'ambiente esterno.

In occasione di un simposio sulla motivazione, Kelly (1969c) spiegò che non è necessario ipotizzare la presenza di forze che guidano il comportamento. In PCP non si parla di incentivi, motivazioni, bisogni o impulsi. Questi concetti presuppongono l'idea di una persona inerte, in attesa di forze su cui agire. Se noi invece consideriamo il movimento come una proprietà essenziale dell'essere umano e l'uomo come "una forma di movimento" (Kelly, 1955, p.48), allora diamo per scontato che ogni persona stia sempre *facendo* qualcosa, che sia sempre impegnata in un progetto o in un altro. Dobbiamo quindi comprendere le scelte di ognuno per dare senso alle sue azioni e non ragionare in termini di motivazione, intesa come l'insieme di forze che muovono la persona all'azione. La motivazione sottolinea infatti la passività della persona, la quale si trova attratta o respinta dagli eventi, rispondendo semplicemente a impulsi o a rinforzi condizionati. La scelta, invece, mette l'*agency* in primo piano: la persona prende delle decisioni e agisce nel mondo. Ma qual è il punto di partenza per prendere queste decisioni? Chi, esattamente, rende possibile la scelta e delinea il corso dell'azione?

Ed è proprio a questo punto che, per spiegare l'*agency*, viene introdotta la nozione di Sé. Il Sé è visto come ciò che caratterizza l'integrazione e l'unità della persona (Stojnov & Procter, 2012). La terapia centrata sul cliente di Rogers (1980) attribuisce un ruolo centrale alle proprie credenze sul Sé e a come queste vengano modellate dagli altri significativi. Egli suggerisce che ciascuna persona abbia una tendenza all'auto-realizzazione, un'inclinazione naturale a cercare di sviluppare il proprio pieno potenziale, ma questo sviluppo è ostacolato dalle richieste esterne. L'immagine di Sé e la propria autostima sono infatti influenzate dalle continue pressioni del mondo circostante. Il *counseling* e la terapia cercano di rimuovere questi ostacoli attraverso l'accettazione positiva e incondizionata offerta dal terapeuta, che favorisce uno sviluppo personale libero da vincoli. In questo caso Rogers utilizza una metafora di origine botanica, quella della radice: come le piante, le persone sono portate a crescere verso la luce; terreni e condizioni atmosferiche avverse possono però deteriorare il Sé, con il rischio di sfociare in un profondo malessere nevrotico.

Gli psicologi umanistici come Rogers sostengono spesso che le loro radici intellettuali devono essere ricercate nella fenomenologia esistenzialista europea. Lo stesso Rogers cita frequentemente Buber e su Wikipedia vengono menzionati Sartre, Merleau-Ponty, Nietzsche e Heidegger per definire la psicologia umanistica. Tuttavia, queste radici nell'esistenzialismo europeo sono tutt'al più superficiali e comunque piuttosto limitate. Nella filosofia dell'esistenza, infatti, non c'è l'idea di un Sé come elemento fondamentale al centro della persona. Per queste ragioni, sia Holland (1970) che Butt (1997) sostengono che l'Esistenzialismo sia molto più vicino alla Psicologia dei Costrutti Personali. Possiamo riconoscere nella PCP una forma di umanesimo perché attribuisce alla persona capacità di scelta e di *agency* ma, in linea con l'Esistenzialismo, in essa ci sono pochi riferimenti al Sé, e quei pochi sono piuttosto sbrigativi. Prendiamo, ad esempio, la prima menzione di "Sé" presente nel volume:

Alcuni studiosi hanno ritenuto opportuno distinguere fra eventi "esterni" ed eventi "interni". Nella nostra concettualizzazione riteniamo non vi sia bisogno di fare questa distinzione. Né sentiamo la

necessità di distinguere in modo netto fra stimolo e risposta, fra l'organismo e il suo ambiente, fra Sé e non Sé. (Kelly, 1955, p.55)

Come sostengono Stojnov e Procter (2012), Kelly andò oltre il comportamentismo dominante, nella direzione di una dimensione umanistica. Credo che questa citazione riassume perfettamente sia le caratteristiche principali della PCP, che le sue radici nel pragmatismo di John Dewey, le cui riflessioni filosofiche e psicologiche possono essere rintracciate fra le righe della Psicologia dei Costrutti Personali, come ha ricordato lo stesso Kelly (Kelly, 1955).

4. Kelly e Dewey

Dewey era profondamente contrario a quei dualismi che riteneva affliggessero la psicologia. Le distinzioni tra mente e corpo, tra Sé e gli altri, tra individuo e ambiente, conducono a valutazioni non adeguate del nostro modo di agire nel mondo (Hildebrand, 2008). Dewey faceva risalire le attuali nozioni di mente e corpo al Cristianesimo paolino (Dewey, 1925/1997, p. 204). La divisione dualistica è infatti una parte particolarmente significativa della dottrina cristiana: il corpo è corrotto e corruttibile, fonte del peccato e di tutto ciò che c'è di sbagliato nell'umanità, mentre lo spirito è eterno e può essere salvato quando le passioni e i desideri del corpo sono domati. L'anima e lo spirito sono in seguito stati racchiusi nel concetto di mente e, successivamente, di Sé. La psicologia, sosteneva Dewey, era perseguitata da questo dualismo, lo stesso che era stato perpetrato da Cartesio, fervente cattolico della Chiesa Romana.

Chiaramente, una psicologia che si volesse dire scientifica non poteva accettare l'idea di una mente interna inaccessibile; questo fu il contesto in cui, alla fine del diciannovesimo secolo, cominciò a fiorire l'interesse per una nuova forma di comportamentismo.

Dewey (1896/1982) ha sottolineato il rischio di considerare l'arco riflesso come unità di analisi in psicologia². Egli riconosceva la necessità di andare oltre la nozione di anima, o di mente nel corpo, ma riteneva che l'adozione del concetto di arco riflesso rappresentasse un tentativo fallimentare di sostituire questo dualismo con un rozzo monismo. Tuttavia la separazione tra processi "interni" ed "esterni" - i primi nel sistema nervoso e i secondi nell'ambiente - ci ha distolto dalla natura unitaria e finalizzata dell'azione. L'autore fa l'esempio di un bambino che prima viene attratto dalla fiamma di una candela e poi ci si scotta. Interpretare questi eventi come una successione di stimoli e risposte porta a frammentare e interrompere il corso dell'azione. L'azione si svolge lungo un *continuum* e può essere compresa correttamente solo all'interno di un particolare contesto, non come una serie di riflessi improvvisi e disordinati in qualche modo fra loro connessi. Ciò che accade nell'esempio prima citato è che per il bambino il significato della fiamma cambia. L'intero processo non prende avvio da uno stimolo sensoriale ma, se è possibile individuare un inizio, va cercato nell'*atto di guardare*. Questa è un'azione, l'avvio di un'esplorazione, e non una sensazione che colpisce improvvisamente il corpo. Ciò che si sviluppa non è un arco riflesso, l'associazione di uno stimolo con una risposta, ma un continuo circuito di azione senso-motoria. Le persone non restano inerti finché uno stimolo non le colpisce: usando un'espressione di Kelly, possiamo dire piuttosto che esse sono "forme di movimento".

Stojnov e Procter (2012) fanno notare come al crudo monismo del comportamentismo sia stato contrapposto un ritorno al dualismo, nel momento in cui il concetto di Sé ha sostituito quello di anima. L'idea rogersiana del Sé, con l'accento sul potenziale di ognuno e la spinta verso il suo raggiungimento, rispecchiano la demonologia di Cartesio. Espressioni quali "essere se stesso", "essere onesto con se stesso" e "trovare se stesso" presuppongono tutte l'idea che ogni azione possa essere messa a confronto con qualche verità interna e, di conseguenza, dichiarata in un certo senso errata.

² In psicologia, quando si parla di *arco riflesso* si fa riferimento al fenomeno per cui lo stimolo di particolari recettori sensoriali determina una risposta automatica, indipendente dalla volontà del soggetto. Dewey ne ha trattato diffusamente in *The Reflex Arc Concept in Psychology* (1896). Per approfondimenti, rimandiamo a Szupnar, 2010 (N.d.R.).

Certamente a tutti noi è capitato di voler rinnegare qualcosa che abbiamo fatto e tutti abbiamo commesso azioni che successivamente avremmo preferito aver evitato. Ma ciò prova forse che non siamo noi stessi? A tal proposito, Kelly scrive:

In questi giorni si discute molto intorno al concetto di "essere se stessi". Malgrado mi sia piuttosto difficile comprendere in che modo una persona potrebbe essere qualcosa di diverso da se stessa, suppongo che ciò che si intende è che non dovrebbe sforzarsi di diventare qualcosa di diverso da ciò che è. Questo mi sembra un modo di vivere molto noioso; infatti sarei propenso a sostenere che tutti noi staremmo molto meglio se ci proponessimo di essere qualcosa di diverso da ciò che siamo. Anzi, non sono sicuro che tutti staremmo *meglio* - forse sarebbe più corretto dire che la vita sarebbe molto più *interessante*. (Kelly, 1969d, p. 157)

Qui Kelly sta sottolineando la sua convinzione in ciò che definisce "elaborazione tramite dilatazione", ovvero l'idea che attraverso la sperimentazione personale noi possiamo estendere i nostri orizzonti e cambiare ciò che siamo. In una serie di corollari che originano dal postulato fondamentale, egli illustra le modalità attraverso cui la nostra possibilità di cambiamento è facilitata o ostacolata dal nostro personale sistema di costrutti. È rilevante sottolineare che la PCP prevede quindi la presenza di specifici vincoli che regolano il cambiamento: non possiamo semplicemente fare ciò che desideriamo, ma siamo portati ad agire nel rispetto di alcuni aspetti di noi stessi particolarmente nucleari.

Questa prospettiva è molto diversa dalla visione socio-costruzionista di un Sé distribuito (Gergen, 1991; Stojnov & Procter, 2012), dove la condotta della persona varia semplicemente in relazione al contesto sociale in cui è inserita.

5. Struttura nucleare e ruolo nucleare

Il sistema dei costrutti personali comprende le cosiddette "costruzioni nucleari", che appaiono particolarmente importanti perché determinanti per quelli che Kelly definisce "i processi di mantenimento" di una persona. L'autore non ci spiega esattamente cosa intende quando parla di "processi di mantenimento", ma appare chiaro quanto essi siano essenziali per ogni individuo. La metafora utilizzata, il richiamo ad una "parte nucleare", è interessante. Saremmo portati a coglierne solo il riferimento al Sé, e sicuramente ci sono dei punti di contatto fra questi due aspetti, ma non si tratta di una semplice traduzione di questo concetto. Quando noi pensiamo al nocciolo di un frutto, ci appare ovvio quanto esso sia essenziale per il suo mantenimento. C'è una distinzione tra nocciolo e polpa periferica (Kelly usa il termine "periferico" per differenziare alcuni processi da quelli "nucleari"), ma il frutto li comprende entrambi. Senza i semi contenuti nel nocciolo, non ci sarebbero più né mele né pere; tuttavia, il nocciolo è fatto di materia e composto della stessa sostanza della polpa, non si tratta di qualcosa di spirituale che occupa una diversa dimensione e obbedisce a diverse regole. Il Sé è l'erede dello spirito e della mente, ma il nucleo è parte della persona fisica.

Particolarmente importante è ciò che Kelly definisce "struttura nucleare di ruolo". Kelly derivò la sua idea di ruolo dal pragmatista George Mead (Butt, 2008). Noi giochiamo un ruolo nella relazione con un'altra persona quando agiamo tenendo conto della sua costruzione delle nostre azioni: prendiamo in considerazione il suo diverso punto di vista mentre strutturiamo le nostre azioni.

Le relazioni nucleari di ruolo sono particolarmente significative per ciascuno di noi e per i nostri processi di mantenimento. Ad esempio, potrebbe non preoccuparci che il nostro comportamento appaia brusco e freddo ad un cliente, ma ci preoccuperebbe molto se rischissimo di essere percepiti in questo modo dal nostro partner o dai nostri figli. Kelly sottolinea l'importanza di queste relazioni nucleari di ruolo nell'esperienza della colpa (Kelly, 1969e), definita come la consapevolezza di una dislocazione da un nostro costrutto nucleare di ruolo. Se gli altri significativi non mi riconoscono nelle mie azioni, posso venire travolto dai dubbi rispetto a chi io sia.

Sulla scia del pensiero di Mead, Kelly sosteneva che l'abilità di vedere il punto di vista dell'altro fosse una conquista unicamente umana. È ciò che ci dona l'autoconsapevolezza. Questa enfasi sulle relazioni

nucleari di ruolo trasforma ciò che potremmo vagamente definire come il Sé in un prodotto sociale. Non si tratta, come per Rogers, di un nucleo spirituale o di un'entità individuale che precede le nostre interazioni, ma prende forma proprio a partire da quei processi sociali. Al pari di ogni altra cosa, il Sé è una costruzione. È qualcosa che viene creato, non trovato. Ne deriva che i "Sé" che noi produciamo variano in relazione ai diversi tipi di altri significativi che danno vita al nostro mondo sociale. Nelle società tradizionali le persone vivevano in piccole comunità, dove potevano avere un contatto diretto con un limitato numero di persone. Sebbene una situazione simile possa essere ancora presente in contesti rurali, nella maggior parte dei casi oggi siamo parte di numerose relazioni significative piuttosto diverse le une dalle altre. Viviamo con un gruppo di persone, lavoriamo con un altro e, guidati dai nostri interessi, entriamo a far parte di altri gruppi ancora. Potremmo quindi sentirci veramente autentici con familiari, colleghi, studenti, clienti e amici, malgrado il nostro comportamento possa apparire molto diverso con ognuno di loro. Decidere chi è il nostro migliore amico potrebbe rappresentare una sfida, dato che differenti amici fanno emergere diversi aspetti di noi, tutti importanti. Il fatto che siamo riflessivi con qualcuno e chiassosi con qualcun altro potrebbe risultare molto naturale e, anzi, fornirci spunti di riflessione. Potremmo non provare alcun smarrimento né disagio quando ci spostiamo da una relazione di ruolo ad un'altra: ciò che per un osservatore potrebbe sembrare frammentario, può non presentare alcuna contraddizione per noi. Quello di Kelly è un approccio fenomenologico che comprende l'azione dal punto di vista dell'attore. Le possibilità e i limiti del corso dell'azione sono modulati dalla costruzione dei processi nucleari.

6. La comunità dei Sé

Miller Mair (2011, 1977) attinse a queste idee per proporre l'idea del Sé come una comunità, piuttosto che come un'unità. Una comunità è un piccolo gruppo di individui che hanno relazioni faccia a faccia. Egli suggerisce che può essere utile immaginare questa serie di relazioni di ruolo all'interno di ognuno di noi. La metafora di una comunità ci libera dal problema di decidere quale sia il nostro vero Sé e dal domandarci cosa sia un vero Sé. Quando ci comportiamo in modo piuttosto diverso in contesti sociali differenti non ci sentiamo come se stessimo recitando o fingendo. La PCP può essere considerata un approccio fenomenologico in quanto cerca di comprendere ogni persona cercando di vedere il mondo dal suo punto di vista: ciò che può mettere a disagio qualcuno o sembrargli insolito non sarà visto necessariamente allo stesso modo da qualcun altro. È quindi l'analisi delle relazioni nucleari di ruolo che ci permette di comprendere il modo in cui ognuno si muove nel proprio contesto sociale.

Butt, Burr e Bell (1997) hanno condotto uno studio utilizzando il metodo delle griglie di repertorio per investigare il senso del Sé (per una trattazione di questo metodo, vedi Bell, 2003). Ad un piccolo gruppo di individui è stata somministrata un'intervista strutturata, in cui veniva chiesto di identificare una serie di persone con le quali avevano relazioni diverse ma ugualmente importanti. Veniva poi chiesto di considerare alcune coppie all'interno di questo gruppo: in cosa differisce il mio comportamento quando sono con Massimo piuttosto che con Viv? All'interno delle griglie, le diverse relazioni vengono chiamate "elementi", mentre le differenze nell'azione costituiscono i poli dei "costrutti". Quando l'intervistato ha esaurito il suo range di comportamenti, gli viene chiesto di considerare questi costrutti e questi elementi all'interno di una griglia. Ciò gli permette di valutare come ciascun costrutto si applichi ad ogni elemento sulla base di una risposta sì/no. In seguito, l'intervistatore e l'intervistato esaminano insieme la griglia completata e cercano dei modelli ricorrenti.

All'interno di questo studio, risultò di particolare interesse un pattern relativo a ciò che per gli intervistati significava "essere se stessi". La maggior parte di loro produsse spontaneamente questo costrutto utilizzando frasi come "quando sono con mio padre posso essere me stesso, mentre con Tom sto attento a quello che dico". Il risultato più interessante fu che l'"essere se stessi" non faceva necessariamente riferimento ad una particolare modalità di comportamento, ma poteva comprendere un'ampia gamma di azioni differenti. Un partecipante aveva quindi modi di comportarsi molto diversi con due persone con le quali sentiva di poter "essere se stesso". Con qualcuno era molto prepotente, mentre con altri tendeva a rimettersi alla loro volontà. "Essere se stessi" significava quindi una combinazione di tratti contraddittori.

Ciò che caratterizzava questo costrutto era l'essere genuino, ovvero il non essere costantemente impegnato a controllarsi e a monitorare il proprio comportamento. Significava lasciarsi andare all'azione congiunta (Blumer, 1969; Butt, 2004; Shotter, 1993) prodotta naturalmente nell'interazione. Paradossalmente, "essere se stessi" significa lasciarsi andare e farsi trasportare dalla corrente dell'azione congiunta.

Mair (2011) mostra come la metafora della comunità dei Sé può aiutarci a comprendere noi stessi. Egli racconta di quando era stato interpellato per far parte di un comitato di selezione per un posto da psicologo clinico senior. Ben presto si accorse di avere un'ampia varietà di reazioni di fronte ai candidati quando si trovava a leggere i moduli delle loro domande di ammissione e cercò di trovare un senso a questa esperienza separando i vari Sé che riconosceva di aver assunto. Li definì:

L'Ansioso: chi si sente a disagio per il compito che sta svolgendo

L'Adolescente ribelle: chi vuole eliminare la persona chiaramente favorita

Il Riformista: chi riflette sui futuri sviluppi della psicologia clinica

Mr. Giusto ed Imparziale: chi vuole sentire tutti i diversi punti di vista su uno specifico argomento

Mr. Sbrighiamoci a finire: chi dice che i candidati della classe dirigente vincono sempre - sii pragmatico e finisci il lavoro.

L'utilità della metafora fu quella di aiutarlo, da un lato, ad abitare ogni membro della comunità e, dall'altro, a distaccarsi da ognuno di essi. Elesse *Mr. Giusto ed Imparziale* presidente del gruppo, chiedendogli di bilanciare le altre voci. Quindi, grazie alla riflessività, fu in grado di assumere una posizione sovraordinata da cui poterle, per così dire, possedere tutte senza lasciarsi prevaricare da nessuna di esse.

7. Odio

Vorrei ora adottare la metafora della comunità per discutere il tema dell'odio. Ho scelto l'odio perché è considerato cruciale in molte concezioni della natura umana. Rogers vedeva l'umanità come fondamentalmente buona: le persone diventano corrotte e malvagie solo se portate fuori rotta, è la società ad essere identificata come la fonte dei problemi. Questo contrastava con la visione psicoanalitica sviluppata dalla Klein (1932), che aveva recuperato la teoria del Peccato Originale. Secondo questa prospettiva il genere umano è considerato naturalmente pericoloso, civilizzato e tenuto in scacco da un'autorità, esterna o interiorizzata. Come abbiamo già sottolineato, secondo Dewey il Cristianesimo paolino enfatizzava e propagandava questa visione, sostenendo la debolezza del corpo, incline a venire sopraffatto dalle passioni. Solo con l'aiuto di un prete (o di uno psicoanalista) la persona può tenere lontano questo pericolo. In seguito alla Caduta, l'umanità è stata esclusa dal Giardino dell'Eden ed è stata destinata a soffrire per odio, passione e dolore. L'odio occupa un posto di riguardo nelle teorie psicoanalitiche; la posizione paranoide della Klein non è presentata come uno stadio dello sviluppo che viene superato, ma è considerata una posizione psichica sempre disponibile e facilmente accessibile. L'odio è alla base dell'essere umano.

Per i pragmatisti la persona non è fondamentalmente né buona né cattiva. Kelly fa riferimento al mito del Giardino dell'Eden in almeno quattro dei suoi ultimi scritti (Maher, 1969), e questo appare un tema fondamentale anche in *Sin and Psychotherapy* (Kelly, 1969c), verosimilmente uno dei contributi cruciali del lavoro di Kelly (Butt, 2008, Cromwell, 2008). Nella sua analisi dei costrutti personali, Kelly sostiene che la persona debba fare una serie di scelte: tra compagnia e solitudine, obbedienza e avventura e, infine, tra bene e male. Kelly era stato educato come un membro della Chiesa Presbiteriana e, forse per questo motivo, considerava il costrutto "bene versus male" come una dimensione che non poteva essere evitata o ricostruita (Butt, 2008). Ma Kelly non rimpiange la cacciata dal Giardino dell'Eden. Per lui, l'umanità è al suo massimo quando opera una scelta attraverso l'estensione, forzando i propri confini. Meglio scegliere una vita di ricerca che una di cieca obbedienza. Tuttavia, non sappiamo dove la ricerca e la sperimentazione ci porteranno e, spesso, potrebbero sfociare in conseguenze indesiderate che poi rimpiangeremo. Kelly ci guida attraverso alcune strategie che le persone adottano per evitare la

responsabilità delle proprie azioni, che possiamo trovare simili al concetto di malafede introdotto da Sartre; ansia e colpa sono parte necessaria della condizione umana per come la sperimentiamo. Si racconta che Robert Oppenheimer si rammaricasse del suo lavoro che aveva portato alla produzione della bomba atomica e che il presidente Truman lo schernisse, dandogli del "piagnucolone" (Hamilton, 2011). Forse Kelly aveva questi esempi in mente dato che scrisse *Sin and Psychotherapy* al culmine della guerra fredda e proprio nell'anno della crisi missilistica cubana.

È indubitabile che molto del male umano sia il risultato dell'odio. Il desiderio di nuocere ad altri è un corollario dell'aver sviluppato un senso morale: la sensazione di aver subito un torto è fonte di differenti reazioni nelle diverse persone, di cui una è sicuramente l'odio. Midgley (1984) ipotizza che, per far sì che la rabbia si trasformi in odio, la persona odiata debba essere dotata di un'improbabile serie di attributi detestabili e temibili che colui che odia vorrebbe eliminare. Forse è questo il motivo per cui l'odio degli altri ci appare così ridicolo: la credenza nazista riguardante un complotto ebreo per la dominazione del mondo, l'odio e la paura degli estremisti islamici verso le riforme occidentali, gli abomini effettuati dai Protestanti e dai Cattolici nell'Europa medievale (e nel Nord Irlanda contemporaneo). Ciononostante, il nostro odio ci sembra molto naturale (il mio per i nazisti, gli Islamisti violenti e le crociate Cristiane). Noi tutti sappiamo cosa vuol dire odiare, anche se indubbiamente alcuni odiano più di altri.

Si può dire che il nostro odio ricada su di noi? Nella tradizione Giudaico-Cristiana, riformulata ma preservata nella psicoanalisi, l'odio è visto come fondamentale per l'umanità. La cosa migliore che possiamo fare è riconoscerlo e controllarlo, o magari riuscire a canalizzarlo. Come la fame o il desiderio sessuale, viene descritto come un impulso. Per il pragmatico, tuttavia, questo non implica il concetto di ineluttabilità. Per il pragmatismo, infatti, l'autorità viene sempre messa in discussione, sottoponendola ad un esame minuzioso. L'esperienza comune di odio è innegabile e forse è a causa della sua diffusione, così come della sua distruttività, che viene considerata un'esperienza fondamentale. In inglese viene usata la particolare espressione *nursing a grudge* (allevare un rancore) e, all'inizio del diciannovesimo secolo, William Hazlitt scrisse un saggio dal titolo *Il piacere dell'odio* (2004). Queste particolari connotazioni positive dell'odio dovrebbero suggerirci la possibilità di una formulazione alternativa. Si intuisce tra le righe una riluttanza a perdonare, basata su una gratificazione nel continuare ad odiare.

8. Odio come Scelta

In quest'ultima parte, vorrei rivedere il concetto di scelta di Kelly, suggerendo che possa essere utile per la comprensione dell'esperienza dell'odio. Kelly sostiene che, di fronte a due alternative, noi scegliamo quella che per noi ha più senso (Kelly, 1969c, 1955). La scelta elaborativa, come la definisce Kelly, non è necessariamente quella che ci dà più piacere o soddisfazione, ma è quella che ci aiuta a dare un senso al mondo, supportandone la nostra visione. Questa scelta solitamente non è consapevole. Noi prendiamo decisioni costantemente, senza che queste siano necessariamente deliberate o frutto di riflessione, tuttavia le nostre scelte sono intenzionali, non casuali. Ho già detto che i costrutti non sono cognizioni, ma che noi costruiamo agendo. Ci troviamo sempre in movimento, sempre impegnati a costruire, e l'azione, per come la intende Dewey, incorpora quello che la psicologia ortodossa divide in comportamento, cognizione ed emozione. Kelly sottolinea tutto ciò nella sua discussione sul bene e sul male (Kelly, 1969e), le persone percorrono la scelta per loro più elaborativa e agiscono di conseguenza, a volte nella direzione del male.

Quando noi pensiamo alla scelta nella vita quotidiana, ci viene in mente l'immagine della scelta tra due cose che desideriamo. Ma, come fa notare Kelly (Kelly, 1969c), troppo spesso ci troviamo invece di fronte ad un dilemma, costretti a scegliere tra il minore di due mali. Focus originale della formulazione di Kelly era il paradosso nevrotico, secondo il quale la persona sceglie continuamente strategie che agli altri appaiono controproducenti. Lo schema di azione scelto e ripetuto non porta alla gratificazione, ma garantisce un mondo a cui la persona può attribuire senso. Di certo questo tipo di scelta non è per nulla limitata al nevrotico. Se consideriamo l'esperienza dell'odio una scelta elaborativa, quale potrebbe essere

l'alternativa scartata? In un eccellente studio fenomenologico sulla psicologia del perdono, Halling (2008) conclude che il risentimento e l'odio sono frequentemente preferiti ai sentimenti alternativi di debolezza e impotenza. A volte è più facile odiare che piangere, poiché salvaguarda l'integrità della persona, tenendone insieme i pezzi.

Il valore di un buon lavoro fenomenologico risiede nella sua capacità di suscitare il brivido del riconoscimento nel lettore: i risultati fanno riecheggiare aspetti della propria esperienza, portando alla consapevolezza qualcosa che fino a quel momento era stato difficile definire. Io ho sperimentato questo leggendo il lavoro di Halling. Chiaramente non possiamo sostenere che ogni espressione di odio possa essere esattamente spiegata in questo modo. A questo proposito, la posizione di Wittgenstein (1972) sulla categorizzazione delle emozioni è convincente: utilizzando la stessa etichetta verbale, persone diverse intenderanno cose leggermente diverse. L'odio potrebbe essere anche la scelta più elaborativa in relazione a diverse alternative.

Ciò che conta sono le implicazioni di questa riformulazione dell'odio. Se intendiamo la persona come abitata da un Sé o da uno spirito e l'odio come qualcosa di fondamentale per l'umanità, l'esperienza dell'odio e la sua espressione ci sembreranno prova di ciò che siamo davvero e di ciò che davvero crediamo: esso risiede nel nostro profondo ed è qualcosa di cui dobbiamo preoccuparci. Prevalere sull'odio potrebbe implicare canalizzarlo diversamente, rielaborarlo, imparare a controllarlo o a combatterlo, magari cercando di smettere di provarlo attraverso l'ausilio di tecniche cognitivo-comportamentali. Ma deve essere preso per le corna, in quanto fondante della propria costituzione. Se noi vediamo invece la voce dell'odio come una fra tante all'interno della comunità dei Sé, ci si aprono diverse alternative. Mair non trovava necessario far tacere *l'Adolescente ribelle* dentro di sé, non era una voce con cui litigare o che doveva essere espulsa dalla comunità: era accettata come parte del gruppo, ma non le era permesso di dominarlo. Di certo è importante tenere d'occhio l'odio, ma forse un rimedio può essere semplicemente quello di fare qualcosa di diverso, adottando prospettive differenti per costruire gli eventi. Sentimenti pieni d'odio possono essere accettati e risultare transitori, visto che ci sono altre voci che possono essere interpellate. Una caratteristica dell'approccio terapeutico di Kelly (e del suo approccio all'educazione in generale) è che non è necessario rinunciare a quello che stai facendo mentre provi qualcosa di nuovo. L'elaborazione di nuove costruzioni non necessita l'immediato abbandono delle precedenti.

Una cosa che potremmo scoprire sperimentando nuove prospettive è di aver perdonato chi prima odiavamo. Lo studio di Halling (2008) indicava che il perdono non può essere obbligato, non serve a nulla cercare di perdonare qualcuno. È come cercare di dormire, spesso si verifica un effetto paradossale che impedisce di raggiungere l'obiettivo desiderato. Frequentemente, i partecipanti della sua ricerca si accorgevano a posteriori di aver perdonato: se non si focalizzavano sull'odio e il risentimento, l'odio perdeva il suo smalto. A volte i partecipanti scoprivano che il loro odio era svanito inaspettatamente nel momento in cui incontravano la persona odiata. Percepire l'altro come vulnerabile aveva permesso loro sia di vederlo in modo diverso che di accettare il proprio senso di debolezza. Questi risultati richiamano l'esperienza del romanziere inglese George Orwell (1945/1968). Egli era stato un forte oppositore del fascismo nel 1930 e si era arruolato nella Brigata Internazionale nella guerra civile spagnola. Odiava i nazisti e tutto quello che simboleggiavano ma, nel 1945, visitò un campo di prigionia americano in Germania in qualità di giornalista ed assistette alle crudeltà inflitte sugli ufficiali SS catturati. Si rese conto che non provava in questo alcun piacere e che, con sua sorpresa, ne era disgustato.

Il fatto che non possiamo autoimporci di perdonare non significa che non sia intenzionale. Halling (2008) sostiene che non possiamo perdonare contro la nostra volontà. Di nuovo, usa l'esempio dell'addormentarsi: non possiamo volerlo, ma lo incoraggiamo, mettendoci in una posizione in cui potrebbe accadere. Quindi, quel che possiamo fare è metterci in una posizione che accetti il cambiamento e sia aperta a nuove possibilità. Troppo spesso coltiviamo rancore. Kelly parlerebbe in questo caso di elaborazione tramite definizione, trovando cioè dei modi per rimanere gli stessi. L'elaborazione tramite estensione è più difficile, richiede più sicurezza e, quindi, più coraggio. E questo, ancora una volta, ricorda il messaggio di Kelly sul mito dell'Eden.

9. Riassumendo

Abbiamo considerato la classificazione della Psicologia dei Costrutti Personali, enfatizzando come le categorie non dovrebbero essere viste come immutabili, ma venire usate e modificate secondo i nostri bisogni. Ho sostenuto che non si rende giustizia alla PCP vedendola come una forma di cognitivismo e che, piuttosto, può avvicinarsi ad un approccio umanistico. È certamente fenomenologica, presenta grandi somiglianze con l'esistenzialismo e vede l'*agency* come un aspetto centrale per l'umanità. Ma non c'è alcun Sé, nessun centro spirituale della persona, né qualcosa che funzioni come un giroscopio che silenziosamente guidi l'individuo verso il soddisfacimento del suo potenziale. Secondo la prospettiva costruttivista, non c'è un meccanismo centrale di comando che fornisce integrità alla persona. Il senso di Sé è invece distribuito, ma viene coordinato in base alle costruzioni nucleari di ruolo specifiche della persona, tanto che l'idea di una comunità dEi Sé risulta un'ottima metafora.

Che differenza fa? Ho preso l'esempio dell'odio, osservando quali implicazioni poteva avere la metafora di Mair su questa esperienza. Adottando la nozione di un Sé reale e profondamente radicato (probabilmente largamente inconscio), l'odio è considerato come una caratteristica fondante del genere umano. In individui che sono "odiatori provetti", le radici dell'odio devono necessariamente essere fronteggiate per giungere ad un cambiamento. La sfida è considerata la strategia essenziale. La PCP, invece, non attribuisce un posto speciale a nessuna emozione. Facendo riferimento agli studi di fenomenologia esistenziale, si suggerisce che incoraggiare nuove imprese o addirittura ignorare le persone odiate potrebbe rappresentare una strategia migliore per il cambiamento.

Riconoscimenti:

Sono molto grato alla Dr.ssa Meg Barker e al Professor Rue Cromwell per i loro commenti e le loro note su questo scritto.

Bibliografia

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: towards a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bannister, D. (2003). Kelly versus clockwork psychology. In F. Fransella (Ed.), *International handbook of personal construct psychology* (pp. 33-9). Chichester: Wiley.
- Bell, R. C. (2003). The repertory grid technique. In F. Fransella (Ed.), *International handbook of personal construct psychology*, (pp. 95-103). Chichester: Wiley.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Butt, T. (1997). The existentialism of George Kelly. *Journal for the Society for Existential Analysis*, 8 (1), 20-32.
- Butt, T. W. (2004). *Understanding people*. Basingstoke: Palgrave.
- Butt, T. W. (2008). *George Kelly e la psicologia dei costrutti personali* (Traduzione di Mona Elizabeth Takla). Milano: FrancoAngeli.
- Butt, T.W., Burr, V., & Bell, R. (1997). Fragmentation and the sense of self. *Constructivism in the Human Sciences*, 2, 12-29.
- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2010). *Constructivist psychotherapy: A narrative hermeneutic approach*. London: Routledge.
- Cromwell, R. L. (2010). *Being human: Human being*. New York: iUniverse inc.
- Cromwell, R. L. (2008). *Comunicazione personale*
- Dewey, J. (1982). The unit of behavior (The reflex arc concept in psychology). In H. Thayer (Ed.), *Pragmatism: The classic writings* (pp. 262-74). Indianapolis: Hackett.
- Dewey, J. (1925). *Experience and nature*. Chicago: Open Court.
- Fransella, F. (2008). Review of: Trevor Butt: *George Kelly: The psychology of personal constructs*. Palgrave Macmillan. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 21-27. Disponibile in: <http://www.pcp-net.org/journal/pctpo8/fransellao8.html>
- Gergen, K. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Giliberto, M., Dell'Aversano, C., & Velicogna, F. (2012). *PCP and constructivism: Ways of working, learning and living*. Firenze: Libri Liberi.
- Halling, S. (2008). *Intimacy, transcendence, and psychology: Closeness and openness in everyday life*. Basingstoke: Palgrave.
- Hamilton, N. (2011) *The American Caesars*. London: Vintage.
- Hazlitt, W. (2004). *On the pleasure of hating*. Harmondsworth: Penguin.
- Hildebrand, D. (2008). *Dewey: A beginner's guide*. Oxford: One World.

- Holland, R. (1970). George Kelly: constructive innocent and reluctant existentialist. In D. Bannister (Ed.), *Perspectives in personal construct theory*. London: Academic Press.
- Husserl, E. (1936/1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Evanston: Northwestern University Press.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kelly, G. A. (1969a). The psychotherapeutic relationship. In B. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 216-223). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969b). The autobiography of a theory. In B. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 46-66). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969c). Man's construction of his alternatives. In B. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 66-94). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969d). The language of hypothesis: man's psychological instrument. In B. Maher (Ed.), *Clinical Psychology and Personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 147-163). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969e). Sin and psychotherapy. In B. Maher (Ed.) *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 165-188). London: Wiley.
- Klein, M. (1932). *The Psycho-Analysis of Children*. London: Hogarth.
- Maher, B. (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly*. London: Wiley.
- Mahoney, M. (1974). *Cognition and behaviour modification*. Cambridge MA: Ballinger.
- Mair, J.M.M. (1977). The community of self. In D. Bannister (Ed.), *New perspectives in personal construct theory* (pp. 125-149). London: Academic Press.
- Mair, M. (2011). *Searching to understand: on being a psychologist in a changing world*. In D. Stojnov, V. Džinović, J. Pavlović, & M. Frances (Eds.), *Personal Construct Psychology In An Accelerated World*, (pp. 11-29). Belgrade: Serbian Constructivist Association & EPCA Publications.
- Maturana, H., & Varela, F. (1998). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Boston: Shambhala.
- Mead, G. (1982). The social self. In H. Thayer, (Ed.), *Pragmatism: The classic writings* (pp. 351- 358). Indianapolis: Hackett.
- Midgley, M. (1984). *Wickedness*. London: Routledge.
- Mischel, W. (1973). Towards a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- Orwell, G. (1945/68). Revenge is sour. In S. Orwell & I. Angus (Eds). *The collected essays, journalism and letters of George Orwell. Volume IV*. Harmondsworth: Penguin.
- Radley, A. (1973). *A study of self-elaboration through role change*. University of London: Unpublished PhD thesis.

Radley, A. (1977). Living on the horizon. In D. Bannister (Ed.), *New perspectives in personal construct theory* (pp. 221-249). London: Academic Press.

Rogers, C (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.

Shotter, J. (1993). *Cultural politics of everyday life*. Buckingham: Open University Press.

Stojnov, D. & Procter, H. (2012). Spying on the self: Reflective elaborations in personal and relational psychology. In M. Gilberto, C. Dell'Aversano & F. Velicogna (Eds), *PCP and constructivism: Ways of working, learning and living* (pp. 9-23). Firenze: Libri Liberi.

Thayer, H. (1982). *Pragmatism: The classic writings*. Indianapolis: Hackett.

Warren, W. (1998). *Philosophical dimensions of personal construct psychology*. London: Routledge.

Wittgenstein, L. (1972). *Philosophical investigations*. Oxford: Blackwell.

Note sull'autore

Trevor Butt
City University, London - University of Huddersfield
t.butt@hud.ac.uk

Trevor Butt ha lavorato come psicologo clinico e all'Università di Huddersfield (UK), dove è attualmente Professore Emerito in Psicologia. I suoi interessi di ricerca comprendono la teoria dei costrutti personali, la fenomenologia e la psicoterapia. È co-editore della rivista on-line *Personal Construct Theory and Practice* e membro del comitato scientifico del *Journal of Constructivist Psychology* e della *Rivista Italiana di Costruttivismo*. Dei suoi lavori è stato tradotto in italiano "George Kelly e la Psicologia dei Costrutti Personali" (Franco Angeli, 2009).

The Psychology of Personal Construct: humanism without a Self

(English original version)

di

Trevor Butt

City University, London - University of Huddersfield

1. Introduction

Most introductory texts on personality mention personal construct psychology (PCP) respectfully but briefly. The usual story they tell is that it was an early form of cognitivism, one that kept the approach alive during the arid days of behaviourism. Tribute is paid to its founder, George Kelly (1905-67), but the reader is left with the impression that it died with him. The reader is left to assume that contemporary cognitive behavioural therapy is the scientific heir to PCP. Personal constructs were a pre-scientific version of cognitions, and the construct system was an early attempt to make sense of how these cognitive entities affected each other. Yet the elaboration of PCP flourishes in Europe, North America and Australia, all of which have active constructivist organizations and hold bi-annual conferences. Italy is particularly vibrant in its development of PCP (See Giliberto et al., 2012), and I am honoured indeed to have a contribution in the first edition of *Rivista Italiana di Costruttivismo*.

Why the paradox? Why is PCP alive and well, while its death is assumed in mainstream psychology? I believe this is because PCP was never properly understood by those orthodox psychologists who see it as a precursor to cognitivism. It is true that in a weak sense, everyone is a constructivist now. Psychologists now accept that the world as we perceive it is transformed by our construction of it. We never encounter the world in the raw; it is always served up cooked by our construct systems. This much seems congruent with cognitive psychology. But Kelly's psychology was far more radical than this. In his preface to *The Psychology of Personal Constructs* (1955), he warns the reader that the familiar landmarks of psychology are entirely missing:

..the term learning, so honourably embedded in most psychological texts, scarcely appears at all. That is wholly intentional; we are throwing it overboard altogether. There is no *ego*, no *emotion*, no *motivation*, no *reinforcement*, no *drive*, no *unconscious*, no *need*. (Kelly, 1955, p. X)

Kelly's theory uses unusual language, and takes common terms like 'emotion' and gives them entirely new meanings. He set out his theory in an unusual way, proposing a fundamental postulate from which other theoretical propositions flow in a series of eleven corollaries. Here is the fundamental postulate: "A person's processes are psychologically channelized by the way in which he (sic) anticipates events" (*ibidem*, p. 46).

This is a condensed and gnomic sentence, and we need to unpack it. Let us consider the term 'processes'. Kelly could have said "the way in which a person thinks, feels and behaves". He does not do this, because his theory does not separate cognition, affect and behaviour. Orthodox psychology assumed this separation, which then leads to questions such as which cause which? For behaviourists, cognitions were mere epiphenomena, floating in the wake of behaviour change. Disputes about the causal power of cognition in relation to both behaviour and affect led to social learning theory's ascendancy over behaviourism in the 1970s (Bandura, 1977; Mahoney, 1974; Mischel, 1973). PCP does not find these separations useful. Everything is seen as channelled (and not caused) by the way in which we construe, or anticipate events. And our construing involves what we think of as thought, behaviour and emotion. Emotions are described in terms of the disturbances that ensue when construing changes; there is no sudden change into the language of physiology as there is in orthodox psychology. We can construe emotions physiologically, but PCP is interested in how our action is *psychologically* channelled. So personal constructs are not like cognitions, in some way behind behaviour and causing it. They are in our action; we construe in action (Butt, 1998; Radley, 1973, 1977).

Construing PCP as a species of humanism rather than cognitivism is, I think, more convincing. But it is a very different humanism from that of Rogers (1980), in that there is no self at the centre of the person. In this article, I want to consider this selfless humanism. To do this, it will be necessary to think about the philosophical roots of PCP. Stressing the philosophical roots of the approach might be seen as eccentric in the Anglophonic world (Fransella, 2008), but I think it is important for two reasons. Firstly because Kelly begins his *magnum opus* in 1955 with a statement of his philosophical tradition. Yet the philosophical roots are very often latent and not made explicit (Warren, 1998). Secondly, these traditions have all proved enduring, and each has its adherents in clinical or social psychology. Making explicit these foundations helps us appreciate the links to other approaches, as well as the depth of the psychology of personal constructs.

2. The Psychology of Personal Constructs and its Roots in Pragmatism

Kelly declined any simple classification for his theory (Kelly, 1969a). As a pragmatist (Butt, 2008; Cromwell, 2010; Thayer, 1982; Warren, 1998), he saw knowledge primarily as a construction rather than a discovery; we make the world rather than find it. We cannot ever know what the world is 'really like'. Who knows what it looks like to an ant or a dog? We are limited by our senses and our scientific instruments, and use these to order the world in order to anticipate and act in it (see also Maturana & Varela, 1998). Constructions then, are not to be judged in terms of their truth - their representation of things. Instead they are to be judged in terms of their usefulness. Ordering and classification have been invented to help us make sense of what William James famously called the 'booming buzzing confusion' around us. So, for a pragmatist, the question is not: is PCP a species of humanism, but does it make sense to think of PCP as a humanism? We remain responsible for our classifications.

Kelly (1955) begins his book with a statement of his philosophical position. This he calls constructive alternativism, and it clearly demonstrates his grounding in pragmatism (Butt, 2008). He distinguishes between events in the world, and constructions of them, or the way they appear to us. In practice, it is impossible to distinguish too sharply between them, because events are always mediated by construing. It is rather like the distinction between the phenomenologists' *noema* and *noesis* (Husserl, 1936/1970). As George Mead (1909/1982) had argued, we see the world in terms of what it can do for or to us. A thousand metre precipice is not in itself dangerous. I imagine that it presents no threat to a butterfly or a bird. But

we see it as potentially dangerous because of the risk it presents to us. Nevertheless, not all people will see it in the same way. It might present itself somewhat differently to a mountaineer, who might see it as an exciting challenge rather than something to be avoided. Constructive alternativism proposes that all events are open to alternative constructions and the personal constructions adopted by a person are those that have proved useful in negotiating events. The way the world appears to us does not tell us how it appears to others. Of course, there will be culturally common constructions, but a psychotherapist would do well to emphasize the individuality rather than the commonality of construction.

3. PCP and Phenomenology

As constructivists, we do not have to ask whether PCP is in fact a form of humanism. The question is whether it makes sense to see it thus. And PCP might usefully be construed as a form of humanism, because above all, it emphasizes human agency. Kelly proposed that we think of each person as a scientist, forming and testing his or her theories. The behaviourism of Kelly's time had seen the person as like a white rat or a pigeon, whereas psychoanalysis seen the person as the victim of unconscious forces. Contemporary cognitivism works on the model of person as computer. In terms of pragmatism, these are not incorrect models of reality. They are to be judged by how useful they are. Kelly (1969b) found that the 'man the scientist' model more useful in understanding his clientele. Contemporary constructivists often prefer the person as author model, in which the person is seen as implicitly writing his or her history, and thereby influencing the channels along which future action may run (Chiari & Nuzzo, 2010). The basic unit in PCP is the personal construct, a likeness/difference contrast that endows a dimension of meaning on the world (See Cromwell, 2011). The contrast pole of humanism is mechanism (Butt, 2008), or as Bannister (2003) termed it, a 'clockwork psychology', where behaviour is a response determined either by internal drives or an external environment.

Contributing to a symposium on motivation, Kelly (1969c) made the case that we need not propose forces that energise behaviour. There are no incentives, motives, needs or drives in PCP. Such concepts stem from an assumption of the person as inert, waiting for forces to act upon them. If we assume that motion is an essential property of being, that 'man is a form of motion' (Kelly, 1955, p. 48), then we take it for granted that people are always *doing* something, engaged on one project or another. We need an understanding of choice to make sense of the direction of their action, but not of motivation, forces that push or pull them into movement. Motivation underlines a person's passivity; the person merely responds to drives or reinforcement contingencies. They are either pushed or pulled by events. Choice emphasizes agency. The person makes decisions and acts in the world. But from what position does the person make these choices? Who, exactly, does the choosing and charts the course of action?

This is where the notion of self is usually called upon to explain agency. Self is seen as denoting the integration and unity of the person (Stojnov & Procter, 2012). Rogers' (1980) client centred therapy is based on beliefs about the self and how they are shaped by significant others. He proposed that each person has an actualizing tendency, a natural inclination to grow to achieve his or her full potential. But growth is stunted by the demands of others; our self image and self esteem are affected by the stultifying pressures of society. Counselling and therapy try to remove obstacles, with the therapist offering the unconditional positive regard that allows for unrestricted growth. Rogers' root metaphor is horticultural. Like plants, people naturally grow towards the light. Poor soil and atmospheric traditions pervert the self, resulting in neurotic misery.

Humanistic psychologists such as Rogers often claim that their intellectual roots lie in European existential phenomenology. Rogers frequently cited Buber, and the Wikipedia definition humanistic psychology mentions Sartre, Merleau-Ponty, Nietzsche and Heidegger. However, these roots in European existentialism are at best, superficial and very selective. There is no concept of an essential self at the centre of the person in the philosophy of existence. Both Holland (1970) and Butt (1997) argue that the psychology of personal constructs is a much closer relative of existentialism. We can see that PCP is a form

of humanism in that it sees the person as a centre for some choice and agency. But there are very few references to 'self' in *The Psychology of Personal Constructs*, and those few are rather dismissive. Take the first mention of 'self', for example:

Some writers have considered it advisable to try to distinguish between "external" events and "internal" events. In our system there is no particular need for making this kind of distinction. Nor do we have to distinguish sharply between stimulus and response, between the organism and his environment, or between the self and the not-self (Kelly, 1955, p. 55).

As Stojnov and Procter (2012) say, Kelly cut across the prevailing behaviourism versus humanism dimension. And I think this quote beautifully sums up the key features of PCP, as well as its roots in the pragmatism of John Dewey, whose philosophy and psychology, Kelly tells us, may be read between the lines of the psychology of personal constructs (Kelly, 1955, p. 154).

4. Kelly and Dewey

Dewey was thoroughly committed to the abolition of those dualisms that he thought of as plaguing psychology. The separations of mind from body, the self from others, and the individual from the environment all led to inadequate analyses of the ways in which we act in the world (Hildebrand, 2008). Dewey saw our present notions of mind and body as dating from Pauline Christianity (Dewey, 1925/1997, p. 204). The splitting of the two is an essential part of Christian doctrine. The body is corrupted and corruptible; the source of sin and all that is wrong with humankind. The spirit is eternal and can be saved when the lusts and passions of the body are mastered. The soul and the spirit have since evolved into minds, and later, selves. Psychology, he thought, was dogged by this dualism, one that had been perpetuated by the fervently Roman Catholic Descartes.

Clearly a scientific psychology cannot accept a 'no go' area of an internal mind, and it was in this context at the end of the nineteenth century, that the appeal of a new behaviourism began to take shape. Dewey warned against taking the reflex arc as the unit of analysis in psychology (Dewey, 1896/1982). He recognised the need to escape the notion of a soul, or mind in the body. The adoption of the reflex arc was, he thought, a mistaken attempt to replace this dualism with a crude monism. But the separation of 'internal' and 'external' processes— the former in the nervous system and the latter in the environment — led us away from the unitary and purposeful nature of action. He takes the example of a child being attracted to a candle flame and subsequently being burned by it. To see this as a succession of stimuli and responses is to fragment and disrupt the flow of action. Action is coordinated and only properly understood in a particular context, not as a series of jerky reflexes that are in some way welded together. What happens in the above example is that the meaning of the flame changes for the child. The whole process does not begin with a sensory stimulus. If it begins anywhere, it is with the *act of looking*. This is an action, an inquiry, and not a matter of a sensation impinging on the body. What develops is not a reflex arc, the welding of a stimulus to a response, but a continuous circuit of sensori-motor action. People are not inert until a stimulus impinges on them. They are, to use Kelly's phrase, 'forms of motion'.

Stojnov and Procter (2012) point out that the crude monism of behaviourism was countered as dualism crept back as the soul morphed into the self. Rogers notion of the self with its sense of potential and drive towards it mirrors the demonology of Descartes. The notion of 'being oneself', 'being true to oneself' 'finding oneself' all rest on the assumption that any action can be matched against some internal truth and declared in some sense invalid. Of course we all sometimes want to disown what we have done, and have all acted in ways which in retrospect, we wish we had not. But is this evidence of not being oneself? Here is Kelly:

A good deal is said these days about being oneself. While it is a little hard for me to understand how one could be anything else, I suppose what is meant is that one should not strive to become anything other than what he is. This strikes me as a very dull way of living; in fact I would be inclined to argue that all of us would be better off if we set out to be something other than what

we are. Well, I'm not sure we would all be *better* off – perhaps it would be more accurate to say that life would be a lot more *interesting*. (Kelly, 1969d, p. 157).

Here Kelly is emphasizing his commitment to what he terms elaboration through extension. This is the idea that through personal experiment we can extend our horizons and change what we are. In a series of corollaries to fundamental postulate, he proposed ways in which personal change is both allowed and restricted by our personal construct system. It is important to note that PCP proposes this regulatory feature on change. We are not free to just act in any way we want; there is a sense of accountability to some core process. This is very different from the social constructionist view of a distributed self (Gergen, 1991; Stojnov & Procter, 2012), where the person's conduct simply varies with the social context.

5. Core structure and core role

The personal construct system has within it some construing that is particularly important in that it is essential to what Kelly calls the person's 'maintenance processes'. This Kelly calls core construing. He doesn't tell us exactly what he means by maintenance processes, but clearly, the implication is that they are essential for the person. The metaphor of 'core' is interesting. It is tempting to take it as simply meaning 'self', and there are certainly similarities. But it is not a direct translation. When we consider the core of a fruit, we can see that it is indeed essential for its maintenance. The core differs from the peripheral flesh (Kelly also uses the term 'peripheral' as the contrast to core processes). The fruit comprises both core and flesh, but without the seeds at the core, there would be no more apples or pears. Nevertheless, the core is material, and made up from the same material as the flesh. It is not spiritual, occupying a different dimension and obeying different laws. The self is the heir to the spirit and the mind, but the core is part of the material person.

Of particular importance is what Kelly terms 'core role structure'. Kelly took his understanding of role from the pragmatist George Mead (Butt, 2008). We play a role with someone when we act in the light of their construction of our action. So we take account of their different point of view as we shape our action. Core role relationships are those that are particularly central to us. It denotes role relationships that are important to our maintenance processes. So we may not care that our behaviour appears brisk and cold to a customer, but care very much if it is seen this way by our partner or children. Kelly stresses the importance of these core role relationships in the experience of guilt (Kelly, 1969e). Guilt he suggests, is the awareness of dislodgement from our core role. If important others do not recognise me in my action, I am thrown into doubt as to who I am.

Following Mead, Kelly thought that it is the ability to take another's viewpoint that is a uniquely human achievement. It is what gives us self consciousness. This emphasis on core role relationships makes what we might loosely term the self a social product. It is not, as it is for Rogers, a spiritual core or individual entity that pre-dates our interaction, but fashioned out of those social processes. Like everything else, self is a construction. It is something that is made and not found. It follows that the 'selves' that we produce vary in accordance with the different types of significant others that make up our social world. In traditional societies, people lived in communities in which they had face-to-face contact with a limited number of people. This may still be the case in isolated rural settings, but in the modern world we have a number of quite different important relationships. We live with one set of people, work with another, and join interest groups with different people again. So we might feel quite authentic with family members, colleagues, students, clients and different friends, even though our conduct varies enormously. Saying who is your best friend might present a challenge, as we find that different friends bring out different aspects of us, all of which are important. The fact that we are contemplative with one and boisterous with another might seem quite natural and indeed nourishing to us. We might find no sense of dislodgement and discomfort as we move from one type of role relationship to another. What might seem fragmentary to an observer presents no contradiction to us. Kelly's is a phenomenological approach that understands action from the actor's point of view. The possibilities and restrictions on the flow of action are modulated by the construction of core processes.

6. The community of self

Miller Mair (2011, 1977) drew on these ideas to propose the notion of self as community rather than a unity. A community is a small collection of individuals that have face-to-face relationships. He suggests it useful to imagine such an articulated series of role relationships within each of us. The metaphor of a community releases us from the problem of what our 'true' self is, and from wondering what the authentic self is. We do not feel as though we are acting or pretending when we conduct ourselves quite differently in different social contexts. PCP is a phenomenological approach in that it seeks to understand each person by seeing things from their point of view. What seems uncomfortable and out-of-character to one will not appear so to another. An understanding of a sense of social ease will rest on an analysis of the core role relationships comprising each person.

Butt, Burr and Bell (1997) carried out a grid study to investigate the sense of self (for a description of grid method, see Bell, 2003). A structured interview was carried out with a small group of individuals in which each was asked to identify a series of people with whom they had different though important relationships. They were then asked to consider this group in pairs: how do I act differently when I am with Massimo from when I am with Viv? In grid terms, the different self-relationships are termed 'elements' while the differences in action are 'constructs'. When the interviewee had exhausted their range of action, they were asked to consider these constructs and elements in a grid form. This allows them to consider how each construct applied to each element on a yes/no basis.

The interviewer and interviewee then examine the completed grid together and search for patterns. One pattern in particular was of interest was what it meant to the interviewees to 'be oneself'. Most of them spontaneously produced such a construct, so one might say "when I'm with my dad I can be myself, but with Tom I watch what I say". The most striking finding of this study was that 'being oneself' for any individual could mean exhibiting a wide range of action. It did not mean acting in a certain way. So one participant conducted himself in very different ways with the two people with whom he felt to be himself. With one he was quite domineering, whereas with the other he tended to defer to that person. 'Being oneself' meant a combination of contradictory traits. What did characterize 'being oneself' was being unself-conscious, not watching oneself all the time and monitoring one's behaviour. It was lending oneself to the joint action (Blumer, 1969; Butt, 2004; Shotter, 1993) that was naturally produced in action. Paradoxically, being oneself involves letting yourself go and allowing yourself to be carried along in the current of joint action.

Mair (2011) shows how the community of self metaphor can help us to understand ourselves. He takes the example of when he was asked to join an interview panel looking for a senior clinical psychologist. He found that he had a wide range of reactions to the candidates when he read their applications. He makes sense of this by separating the different selves he find himself assuming. He named these:

Anxious: feeling uneasy at the task in hand

The Teenage Rebel: wanting to kick out the clear favourite

The Reformer: taking a long view about the role of clinical psychology

Mr. Fair Minded: wanting to hear all sides of the arguments

Mr. let's Get This Done With: saying that establishment candidates always win – be pragmatic and get the job over with.

The point of the metaphor is that it helped him to both inhabit and detach himself from each player in the community. He installed *Mr. Fair Minded* as chair of the group, insisting on balancing the other voices. So through reflection, he was able to take a superordinate position from which he could, as it were, own but not be driven by any particular position.

7. Hatred

I want now to consider the use of the community metaphor in dealing with feelings of hatred. I choose hatred because it is seen as pivotal in different versions of human nature. Rogers saw humankind as basically good. People were only perverted and evil when they were thrown off course. Society is seen as producing the problem. This was in contrast to the psychoanalytic view developed by Klein (1932), who recycled the doctrine of Original Sin. Here, humankind is seen as a naturally harmful species, civilized and held in check by authority, either external or internalized. We have already noted that Dewey saw Pauline Christianity as emphasizing and propagating this; the body is weak, prone to being overcome with passions. Only with the help of a priest (or psychoanalyst) can the person ward off this evil. Since The Fall, humankind has been excluded from the Garden of Eden. The suffering of hatred, lust and pain are its lot. Hatred holds a special place for psychoanalysis. Klein's paranoid position is not proposed as a developmental stage from which one may emerge. It is a psychic position; forever available and easily accessed. Hatred is the basis of human being.

For the pragmatists, the person is basically neither good nor evil. Kelly mentions the Garden of Eden myth in at least four of his later papers (Maher, 1969), and it is central in *Sin and Psychotherapy* (Kelly, 1969e), arguably a pivotal paper in Kelly's work (Butt, 2008, Cromwell, 2008). In his personal construct analysis, Kelly sees the person as having to make a series of choices: between companionship and loneliness, obedience and adventure, and ultimately between good and evil. Kelly had been raised as a Presbyterian, and perhaps because of this Christian upbringing, he saw good versus evil as a construct dimension that could not be avoided or re-constructed (Butt, 2008). But Kelly does not regret the forsaking of the Garden. For him, humankind is at its best when it chooses through extension and pushes its boundaries. Better to choose a life of inquiry than one of blind obedience. However, we do not know where inquiry and experiment will lead us, and frequently they result in unintended consequences that we regret. Kelly takes us through some of the strategies that people adopt to avoid taking responsibility for their actions and these resemble Sartre's concept of bad faith. Anxiety and guilt are necessarily part of the human condition as we experiment. It is said that Robert Oppenheimer regretted his work that had led to the production of the atomic bomb, and President Truman derided him as the 'cry-baby scientist' (Hamilton, 2011). Perhaps Kelly had such examples in mind, as he wrote *Sin and Psychotherapy* at the height of the Cold War, and, indeed in the year of the Cuban Missile Crisis.

There is surely little doubt that much human evil is the result of hatred. The wishing of harm to others is one corollary of having developed a moral sense. A sense of having been wronged is the source of a variety of reactions in different people, of which hatred is surely one. Midgley (1984) surmises that for anger to be transformed into hatred, the hated other has perhaps to be endowed with an unlikely range of feared and loathed attributes that the hater wishes destroyed. Perhaps this is why other people's hatreds appear so ridiculous: the nazis' belief in the plot of Jewish world domination, the Islaamist's loathing and fearing of all western reforms and the abominations carried out by Protestants and Catholics in mediaeval Europe (and contemporary Northern Ireland). Yet our own hatred seems so natural (mine of nazis, violent Islamists and crusading Christians). We all know what it is to hate, though undoubtedly some hate more than others.

So are our hatreds visited on us? In the Judeo-Christian tradition, re-worked but preserved in psychoanalysis, hatred is seen as fundamental to humanity. The best we can do is to own up to it and control or perhaps channel it. Like hunger or sexual lust, it has the status of a drive. But for the pragmatist, there is no inevitability about it. Pragmatism always questions authority, subjecting it to scrutiny. The common experience of hatred is undeniable, and perhaps it is its prevalence, as well as its destructiveness, that has led to its being thought of as fundamental. In English, we talk of 'nursing a grudge', and in the early nineteenth century, William Hazlitt wrote an essay entitled *The Pleasure of Hating* (2004). This covert enjoyment of hatred should make us think about an alternative formulation. It suggests a reluctance to forgive, based on a gratification in staying with hatred.

8. Hatred as Choice

In this final section, I want to revisit Kelly's concept of choice, and to argue that it helps us to understand the experience of hatred. Kelly argued that faced with two alternatives, we choose the one that makes most sense to us (Kelly, 1969c, 1955). The elaborative choice, as Kelly terms it, is not necessarily the one that gives most pleasure or satisfaction, but the one that helps us make sense of the world, and supports our world-view. This choice is not usually conscious. We make choices all the time, without reflection and deliberation. Nevertheless, our choices are intentional and not haphazard. I have already said that constructs are not cognitions, but that we construe in action. We find ourselves always moving, always construing, and action in Dewey's sense incorporates what orthodox psychology divides into behaviour affect and cognition. Kelly emphasizes all this in his discussion of good and evil (Kelly, 1969e). people make what is for them the elaborative choice, and it leads them forward, sometimes into evil.

When we think of choice in everyday life, the image of choosing between two things we want comes to mind. But as Kelly (Kelly 1969c) points out, too often we are in dilemmas, choosing between the lesser of two evils. The neurotic paradox was the original focus of Kelly's formulation, where the person continually chooses what appear to others as self-defeating strategies. The pattern of action chosen and repeated is not one that leads to enjoyment, though it leads to a world that the person can make sense of. But of course, this type of choice is by no means restricted to the neurotic. If we consider the experience of hatred as an elaborative choice, what might be the alternative it is preferred to? In an excellent phenomenological study on the psychology of forgiveness, Halling (2008) concludes that resentment and hatred are frequently preferred to the alternative feelings of weakness and helplessness. It is sometimes easier to hate than to cry; it preserves the integrity of a person, holding him or her together. The value of good phenomenological work is that they excite the thrill of recognition in the reader. The findings chime with aspects of your own experience. It helps you reach for something you have hitherto not been able to articulate. I found this reading Halling's work. Of course, it cannot be claimed that every report of hate is explained exactly by this formulation. Wittgenstein's (1972) arguments about the labelling of emotion are convincing; different people will mean slightly different things by a common term. Hatred may well be the elaborative choice in relation to a number of alternatives.

The implications of this re-framing of hatred are what matters. If we think of a person as inhabited by a unitary self or spirit, and as hatred as fundamental to humankind, the voicing or experiencing of hate is evidence of 'what you are really like', or really believe. It lies deep within you and has to be dealt with. To overcome hate might involve channelling it differently, revisiting it, learning to control it, or wrestling with it – perhaps talking yourself out of it using CBT techniques. But it must be met head-on because it is basic to your makeup. If we see the hate-voice as one among many in the community of self, different alternatives open up. Mair did not find it necessary to silence the teenage rebel within him. This voice did not have to be argued with or expelled from the community. It was accepted as part of the grouping, but not allowed to dominate it. Certainly it is important to keep hate in check, but perhaps one remedy is simply to do something else, to call on other perspectives from which to construe events. Hateful feelings can be accepted and can be transitory, as there are other voices that can be called upon. One feature of Kelly's therapeutic approach (and indeed, his approach to education generally), is that it is not necessary to give up what you are doing while you try out something new. The elaboration of new construing does not necessitate the immediate rejection of old.

One thing we might find in experimenting with new perspectives, is that we have forgiven the hated other. Halling's (2008) study indicated that forgiveness cannot be willed. It is no good trying to forgive someone. Like trying to sleep, there was often a paradoxical effect of preventing the desired result. His research participants often found that they had forgiven in retrospect. While not focusing on hate or resentment, the hatred had lost its edge. Sometimes participants found that their hatred vanished unexpectedly when they encountered the hated other. A new perspective of the other as vulnerable enabled them both to see the other differently and to accept their own sense of weakness. This finding echoes the experience of the English novelist George Orwell (1945/1968). He had been a strong opponent of fascism in the 1930s and had enlisted in the International Brigade in the Spanish Civil War. He had hated nazis and all that they stood for. But as a journalist in 1945, he visited an American prison camp in Germany and witnessed the

cruelty meted out to captured SS officers. He found that he took no enjoyment from this, somewhat to his surprise, was disgusted by it.

The finding that we cannot effectively will forgiveness does not mean that it is unintentional. Halling (2008) argues that we do not forgive against our will. Again, to use the example of sleep, we cannot will it, but encourage it by putting ourselves in a position where it might come. So what we can do is put ourselves in a position to accept a change and be open to new possibilities. Too often, we 'nurse the grudge'. Kelly would term this elaboration through definition; finding ways of staying the same. Elaboration through extension is more difficult, requires more confidence and indeed, more courage. And this, once again, is Kelly's message about the Eden myth.

9. In Summary

We have considered the classification of the psychology of personal constructs, emphasizing that categories should not be seen as immutable, but should be used and modified according to our needs. I have argued that it does not do justice to PCP to see it as a species of cognitivism. In many ways it resembles what has been termed a humanistic approach. It is certainly phenomenological, has strong similarities to existentialism and sees agency as a key feature of humankind. But there is no self, no spiritual centre of the person, one that acts like a gyroscope silently guiding the individual to fulfil his or her potential. From a constructivist perspective, there is no central command mechanism providing integrity to the person. Instead, the sense of self is distributed but co-ordinated according to core role construing, leading to self as community as a better metaphor.

What difference does this make? I have taken the example of the experience of hatred, looking at the implications of this community of self approach. With a notion of a deeply rooted (probably largely unconscious) real self, hatred is seen as a fundamental feature of humankind. In individuals who are 'good haters', the roots of the hatred have necessarily to be confronted in order to bring about change. Challenge has been seen as the essential strategy. PCP accords no special place to any emotion. Drawing on studies in existential phenomenology, it is suggested that encouraging new ventures and even ignoring hatreds might provide a better strategy for change.

Acknowledgements:

I am very grateful to Dr. Meg Barker and Professor Rue Cromwell for their comments on a draft of this paper.

References

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: towards a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bannister, D. (2003). Kelly versus clockwork psychology. In F. Fransella (Ed.), *International handbook of personal construct psychology* (pp. 33-9). Chichester: Wiley.
- Bell, R. C. (2003). The repertory grid technique. In F. Fransella (Ed.), *International handbook of personal construct psychology*, (pp. 95-103). Chichester: Wiley.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Butt, T. (1997). The existentialism of George Kelly. *Journal for the Society for Existential Analysis*, 8 (1), 20-32.
- Butt, T. W. (2004). *Understanding people*. Basingstoke: Palgrave.
- Butt, T. W. (2008). *George Kelly e la psicologia dei costrutti personali* (Traduzione di Mona Elizabeth Takla). Milano: FrancoAngeli.
- Butt, T.W., Burr, V., & Bell, R. (1997). Fragmentation and the sense of self. *Constructivism in the Human Sciences*, 2, 12-29.
- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2010). *Constructivist psychotherapy: A narrative hermeneutic approach*. London: Routledge.
- Cromwell, R. L. (2010). *Being human: Human being*. New York: iUniverse inc.
- Cromwell, R. L. (2008). Personal communication
- Dewey, J. (1982). The unit of behavior (The reflex arc concept in psychology). In H. Thayer (Ed.), *Pragmatism: The classic writings* (pp. 262-74). Indianapolis: Hackett.
- Dewey, J. (1925). *Experience and nature*. Chicago: Open Court.
- Fransella, F. (2008). Review of: Trevor Butt: *George Kelly: The psychology of personal constructs*. Palgrave Macmillan. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 21-27. Disponibile in: <http://www.pcp-net.org/journal/pctpo8/fransellao8.html>
- Gergen, K. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- Giliberto, M., Dell'Aversano, C., & Velicogna, F. (2012). *PCP and constructivism: Ways of working, learning and living*. Firenze: Libri Liberi.
- Halling, S. (2008). *Intimacy, transcendence, and psychology: Closeness and openness in everyday life*. Basingstoke: Palgrave.
- Hamilton, N. (2011) *The American Caesars*. London: Vintage.
- Hazlitt, W. (2004). *On the pleasure of hating*. Harmondsworth: Penguin.
- Hildebrand, D. (2008). *Dewey: A beginner's guide*. Oxford: One World.

- Holland, R. (1970). George Kelly: constructive innocent and reluctant existentialist. In D. Bannister (Ed.), *Perspectives in personal construct theory*. London: Academic Press.
- Husserl, E. (1936/1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Evanston: Northwestern University Press.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kelly, G. A. (1969a). The psychotherapeutic relationship. In B. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 216-223). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969b). The autobiography of a theory. In B. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 46-66). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969c). Man's construction of his alternatives. In B. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 66-94). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969d). The language of hypothesis: man's psychological instrument. In B. Maher (Ed.), *Clinical Psychology and Personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 147-163). London: Wiley.
- Kelly, G. A. (1969e). Sin and psychotherapy. In B. Maher (Ed.) *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 165-188). London: Wiley.
- Klein, M. (1932). *The Psycho-Analysis of Children*. London: Hogarth.
- Maher, B. (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly*. London: Wiley.
- Mahoney, M. (1974). *Cognition and behaviour modification*. Cambridge MA: Ballinger.
- Mair, J.M.M. (1977). The community of self. In D. Bannister (Ed.), *New perspectives in personal construct theory* (pp. 125-149). London: Academic Press.
- Mair, M. (2011). *Searching to understand: on being a psychologist in a changing world*. In D. Stojnov, V. Džinović, J. Pavlović, & M. Frances (Eds.), *Personal Construct Psychology In An Accelerated World*, (pp. 11-29). Belgrade: Serbian Constructivist Association & EPCA Publications.
- Maturana, H., & Varela, F. (1998). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Boston: Shambhala.
- Mead, G. (1982). The social self. In H. Thayer, (Ed.), *Pragmatism: The classic writings* (pp. 351- 358). Indianapolis: Hackett.
- Midgley, M. (1984). *Wickedness*. London: Routledge.
- Mischel, W. (1973). Towards a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review*, 80, 252-283.
- Orwell, G. (1945/68). Revenge is sour. In S. Orwell & I. Angus (Eds). *The collected essays, journalism and letters of George Orwell. Volume IV*. Harmondsworth: Penguin.
- Radley, A. (1973). *A study of self-elaboration through role change*. University of London: Unpublished PhD thesis.

Radley, A. (1977). Living on the horizon. In D. Bannister (Ed.), *New perspectives in personal construct theory* (pp. 221-249). London: Academic Press.

Rogers, C (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.

Shotter, J. (1993). *Cultural politics of everyday life*. Buckingham: Open University Press.

Stojnov, D. & Procter, H. (2012). Spying on the self: Reflective elaborations in personal and relational psychology. In M. Gilberto, C. Dell'Aversano & F. Velicogna (Eds), *PCP and constructivism: Ways of working, learning and living* (pp. 9-23). Firenze: Libri Liberi.

Thayer, H. (1982). *Pragmatism: The classic writings*. Indianapolis: Hackett.

Warren, W. (1998). *Philosophical dimensions of personal construct psychology*. London: Routledge.

Wittgenstein, L. (1972). *Philosophical investigations*. Oxford: Blackwell.

Bipoli: una tecnica costruttivista di gruppo per favorire il cambiamento

di

Gabriele Bendinelli, Silvia Colombo, Claudia Stefani
Institute of Constructivist Psychology, Padova

Abstract: Nata all'interno della Psicologia dei Costrutti Personali e fondata sulla partecipazione attiva e sull'autoriflessività, la tecnica del Bipoli permette di costruire un setting di gruppo volto al cambiamento, utile sia in ambito clinico che in ambito formativo, aziendale e di ricerca. L'articolo descrive la struttura, gli obiettivi, i campi applicativi e le modalità di progettazione di questa tecnica, proponendo un protocollo che esemplifica il suo utilizzo in un gruppo di formazione sulla relazione di aiuto. Verranno infine messi in evidenza i punti di forza e le criticità del Bipoli e proposte alcune possibili linee di sviluppo.

Parole chiave: tecnica di gruppo, ciclo dell'esperienza, cambiamento, autoriflessività, gioco.

Bipoli: a constructivist group technique to facilitate change

Abstract: *The Bipoli technique is based on the Personal Construct Psychology and in particular on participation and reflexivity. It allows creating a group-setting that aims at changing and can be applied in clinical, training and business interventions, as well as in research. The article describes the structure, purposes, application fields and planning procedures of this technique and offers an example of its application in a training group about the helping relationship. In the article conclusions, Bipoli's strengths and areas of growth are highlighted and possible developments are proposed.*

Keywords: *group technique, cycle of experience, change, reflexivity, play.*

...Era proprio uno strano gruppo
quello che si radunò sulla riva...
L. Carroll, *Alice nel paese delle meraviglie*

1. Il punto di partenza: la partecipazione

Il Bipoli è nato nel 2009 tornando dal *XVIIIth International Congress on Personal Construct Psychology* tenuto a San Servolo, Venezia. Insieme ci interrogavamo sull'esperienza appena vissuta come specializzandi in psicoterapia al primo anno: tutti e tre eravamo curiosi verso il mondo costruttivista, altrettanto spaesati da quel fermento a volte nascosto negli sguardi, a volte palese nella musica del dopocena.

In particolare ci avevano colpito i diversi modi in cui le varie sessioni del convegno erano state condotte. Ai nostri occhi alcuni relatori erano stati distanti mentre presentavano il loro lavoro, altri invece ci avevano affascinato perché avevano incarnato le loro idee attraverso parole, gesti e presenze vive, con quella vivacità che rilancia in ogni momento nuove domande. Tornando in vaporetto, due domande ci hanno accomunato: *come si partecipa in modo costruttivista? Possiamo parlare della PCP divertendoci?*

Seguendo l'impianto epistemologico e teorico della Psicologia dei Costrutti Personali, elaborato da G. A. Kelly attraverso un postulato fondamentale e undici corollari (1955, p. 46-95)³, conoscere significa *partecipare* ad un processo di costruzione esperienziale ed autoriflessivo: nella misura in cui anticipiamo gli eventi e testiamo la validità delle nostre ipotesi, portiamo avanti un ciclo dell'esperienza (Kelly, 1977b) in cui apriamo nuove possibilità per inventarci, trasformarci e cambiare. Ai nostri occhi questa definizione di conoscenza era tanto astratta nella sua formulazione, quanto evidente nella sua concretezza quotidiana. Ma soprattutto ci sembrava simile a quell'attività "spontanea, di solito piacevole, volontaria e non orientata ad un obiettivo" (Landreth, 2012, p. 7-8) con cui viene descritta l'attività del giocare da alcuni esponenti della *Play Therapy* (Woltmann, 1964; Axline, 1969; Landreth, 2012). Il ciclo dell'esperienza potrebbe essere infatti descritto come "un'attività spontanea e auto-generata che permette al bambino [o alla persona] di concettualizzare, strutturare e portare su livelli tangibili di azione le sue esperienze e i suoi sentimenti" (Woltmann, 1964, p. 174). Attraverso il gioco, sia da bambini che da adulti, esploriamo ciò che non conosciamo, proviamo stupore e paura, inventiamo alternative ai nostri problemi, ci rifugiamo in mondi prevedibili. Giocare è un modo in cui anticipiamo gli eventi e testiamo le nostre ipotesi facendo esperienza.

Partendo da queste domande sulla partecipazione, siamo giunti all'irriverente sfida di trasporre la PCP in un gioco da tavolo e, per testare questa anticipazione, abbiamo dato vita al Bipoli.

2. Il Bipoli come gioco

Secondo l'*alternativismo costruttivo* conoscere significa creare delle lenti o degli schemi (*costrutti*) e cercare di adattarli agli eventi della realtà (Kelly, 1955, p. 9), come se fossero delle chiavi tutte diverse ma altrettanto capaci di aprire la stessa serratura del mondo (von Glasersfeld, 2008, p. 20). Fondandosi su questo presupposto epistemologico, la Psicologia dei Costrutti Personali si interessa a come ogni persona costruisce il mondo, testa il valore predittivo delle sue anticipazioni e le revisiona: nella misura in cui i suoi costrutti cambiano, anche lei cambia. All'interno di questo orizzonte per lo psicologo diviene imprescindibile cercare di mettersi nei panni degli altri per conoscere i vincoli e le possibilità di conoscenza e cambiamento che i loro costrutti consentono.

³ Per un'introduzione esaustiva a questa teoria psicologica di stampo costruttivista, rimandiamo ai volumi di Epting (1990), Bannister e Fransella (1986) e Armezzani, Grimaldi e Pezzullo (2003).

Immaginando di trasporre tali premesse in un gioco da tavolo, il libretto di istruzioni sarebbe finalizzato a creare un contesto in cui ogni persona può fare esperienza mettendo in campo e testando le sue anticipazioni. In questo gioco la logica del vinco-perdi, tipica dei giochi tradizionali, verrebbe a mancare. Non essendo infatti presenti nella PCP i criteri diagnostici che distinguono il *sano* dal *malato*, il *normale* dal *deviante*, il *corretto* dallo *sbagliato*, i giocatori non gareggerebbero per il podio della salute mentale, né ci sarebbe il *pronti e via* della competizione. Piuttosto ad essere in palio sarebbe la conoscenza stessa ovvero la possibilità di costruire alternative, sfidando il proprio punto di vista per contaminarsi con altre prospettive. In un gioco PCP ognuno metterebbe in campo la propria sfida e parteciperebbe nella misura in cui avrebbe senso ai suoi occhi, fermandosi quando riterrebbe conclusa la propria esperienza. Non ci sarebbe un giudice esterno perché ad essere importante sarebbe l'occhio vigile dello stesso giocatore. Il conduttore diverrebbe colui che fornisce i vincoli e apre le possibilità di costruzione, favorendo il processo di conoscenza di ogni partecipante.

Partendo da queste ipotesi, abbiamo iniziato a costruire le regole, le pedine e il tabellone (fig. 1) che hanno dato forma ad una prima bozza di gioco. Dopo un test all'interno di una classe di specializzandi in psicoterapia, il Bipoli è divenuto un lungo progetto di ricerca all'interno dell'*Institute of Constructivist Psychology* di Padova. Negli anni abbiamo così messo a punto una tecnica di gruppo che *consente ai partecipanti di esplorare le proprie costruzioni, sperimentare un cambiamento e revisionare la propria esperienza*; una tecnica che può essere utile sia in campo clinico che in campo formativo, aziendale e della ricerca.

Nei paragrafi successivi forniremo le principali linee guida del Bipoli per come sono state definite e testate finora. Partiremo chiarendo i presupposti teorici su cui si basa, descriveremo le tappe in cui si articola e in seguito specificheremo alcuni aspetti relativi all'applicazione e alla conduzione. Un esempio tratto dal suo utilizzo in un contesto di formazione darà corpo e pragmatismo alla descrizione della tecnica, che essendo articolata e complessa potrebbe risultare di difficile comprensione se fosse spiegata solo teoricamente. Concluderemo infine evidenziando i punti di forza e le aree di crescita emerse da una prima valutazione effettuata attraverso uno strumento qualitativo appositamente costruito.

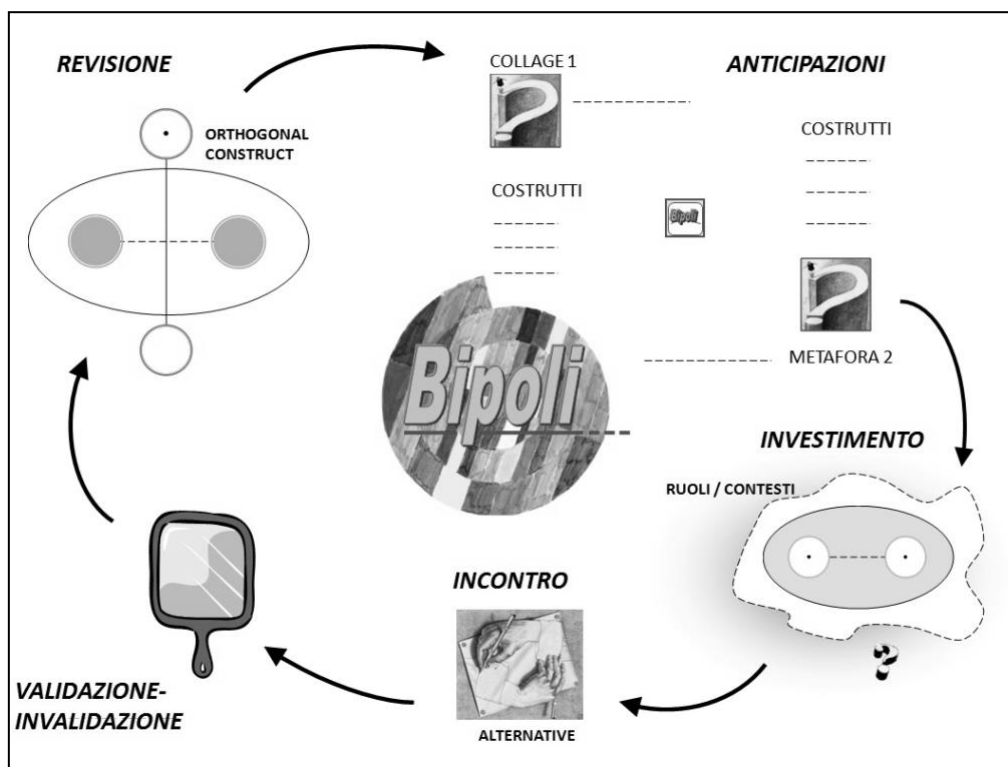


Fig. 1 - Il tabellone del Bipoli come gioco

3. Il Bipoli come tecnica: presupposti e finalità generali

Il Bipoli ha l'obiettivo di *proporre e favorire un processo di esperienza volto al cambiamento*, un processo cioè in cui *la persona può sperimentare attivamente un'alternativa che è percorribile all'interno del suo sistema di costruzione*. Tale definizione prende vita in particolare da due presupposti epistemologici e teorici che consentono di inquadrare il Bipoli all'interno del panorama delle tecniche psicologiche: l'autoriflessività e il cambiamento.

3.1 L'autoriflessività e la partecipazione del professionista

Molti strumenti caratteristici di altri approcci psicologici, come ad esempio il test di Rorschach o l'MMPI, si basano sulla convinzione che lo psicologo conosca meglio del cliente il significato delle risposte di quest'ultimo, la cui "opinione è guardata [...] con sospetto e assimilata, paradossalmente, a una fonte di errore" (Armezzani et al., 2003, p. 67). Nel Bipoli tutti i partecipanti, conduttore compreso, sono considerati i massimi esperti del proprio mondo. Tale affermazione apre due importanti considerazioni:

- da una parte il ruolo dello psicologo non è quello di valutare la bontà delle risposte o dei comportamenti dei partecipanti, bensì è quello di favorire il processo di conoscenza di ognuno, formulando un'ipotesi sovraordinata per aprire nuove possibilità di esperienza;
- dall'altra il professionista non può prescindere dai suoi processi di conoscenza quando applica il Bipoli, isolandosi nella convinzione che la sua partecipazione possa essere neutra e non condizionare ciò che avviene. Piuttosto è chiamato ad essere autoriflessivo, ovvero ad essere consapevole dei presupposti da cui parte e a comprendere che parte gioca nella relazione con l'altro.

3.2 Il cambiamento

All'interno della PCP il Bipoli differisce da quegli strumenti, come ad esempio le griglie di repertorio e l'autocaratterizzazione (Kelly, 1955), che nonostante siano utilizzabili per proporre al cliente un'esperienza di cambiamento, nascono con il fine di formulare una diagnosi transitiva che permetta di "vedere i sentieri lungo i quali la persona è libera di muoversi e [...] fare una mappa delle direzioni di movimento che sono attualmente disponibili" (Kelly, 1955, p. 203).

Tra gli strumenti della PCP, il Bipoli può essere associato alla Terapia del Ruolo Stabilito che Kelly ha messo a punto per il setting clinico individuale (1955). In modo simile ad essa il Bipoli si propone la finalità del cambiamento e per questo si ispira alla definizione del processo terapeutico come un "laboratorio protetto dove possono essere formulate delle ipotesi, portati avanti degli esperimenti in provetta, pianificate delle prove sul campo e valutati i risultati" (Kelly, 1977a, p. 360). Il presupposto che il Bipoli condivide con questa definizione è che una persona cambia nella misura in cui mette in gioco le proprie conoscenze e costruisce attivamente dei significati nuovi ma non estranei alle sue anticipazioni di partenza. Tale messa in gioco è facilitata se portata avanti in un contesto relazionale circoscritto nello spazio e nel tempo, che accelera il processo di autoriflessività permettendo al contempo di "ridurre la minaccia⁴ e la colpa⁵ a cui ognuno va incontro se sente di dover essere diverso da come si costruisce nella vita quotidiana" (Sandi & Fiorin, 2012, p. 228).

Come nella Terapia del Ruolo Stabilito, il mettersi in gioco su un palcoscenico temporaneo, l'immergersi in personaggi simbolici come facevamo da bambini, permette di sbirciare brevemente delle alternative, vestirne i panni ed esplorare che effetto ci fa, fino a dove possiamo spingerci. "L'idea è che il cliente deve infine tornare sull'imbarcazione originaria, ma questa breve parentesi può risolversi in una grande avventura che potrebbe trovare utile se alla fine decidesse di ridisegnare l'imbarcazione originaria" (Epting, 1990, p. 169-170).

Una differenza sostanziale da sottolineare rispetto alla Terapia del Ruolo Stabilito è la finalità non esclusivamente clinica del Bipoli. Esso infatti non si rivolge solamente a quei clienti che vedono davanti a loro un'unica, inesorabile e dolorosa strada da percorrere, ma innesca in generale un'esperienza di

⁴ "La minaccia è la consapevolezza di un imminente e ampio cambiamento nelle strutture nucleari" (Kelly, 1955, p. 489).

⁵ "La colpa è la consapevolezza della rimozione del sé dalla struttura nucleare di ruolo" (*ibidem*, p. 502).

cambiamento che può assumere finalità specifiche a seconda del gruppo e delle persone con cui lavoriamo.

4. Struttura

Dopo aver delineato i presupposti teorici del Bipoli, passiamo a descrivere come esso è strutturato e le finalità specifiche con cui può essere applicato.

4.1 Il ciclo dell'esperienza

La tecnica del Bipoli è stata costruita in base al *ciclo dell'esperienza* con cui Kelly descrive come ogni persona conosce il mondo, ne fa esperienza e cambia. Secondo questo modello il processo conoscitivo è circolare e si articola in cinque tappe:

(1) nella prima fase dell'*anticipazione*, ogni persona si avvicina al mondo scegliendo quelle costruzioni del proprio sistema che le "forniscono la migliore base per anticipare gli eventi" (Kelly, 1955, p. 45). Non è spinta quindi da forze indipendenti da lei o radicate nel suo passato, ma è impegnata a "fare le sue scommesse sulla possibilità di anticipare il mondo, non solamente sulla certezza dell'immediata sfida" (*ibidem*, p. 110);

(2) nella fase successiva (*investimento*) la persona decide quanto scommettere su queste anticipazioni in vista di un loro test. Definisce quindi l'importanza che questo esperimento riveste per lei e quanto è disposta a rischiare che le sue costruzioni non siano *elaborative*, in altre parole che non permettano di elaborare la capacità di anticipazione del suo sistema⁶;

(3) la fase dell'*incontro* è il momento in cui l'individuo testa direttamente le anticipazioni scelte, verificando se sono elaborative o meno;

(4) si parlerà di *validazione* nel caso in cui i risultati che la persona osserva siano compatibili con le sue anticipazioni. Nel caso di incompatibilità invece, la persona andrà incontro ad un'*invalidazione*;

(5) l'ultima fase, la *revisione*, rappresenta il momento in cui la persona mette a frutto l'esperienza fatta, ricostruendo le anticipazioni di partenza alla luce della validazione/invalidazione incontrata, così da aumentare la capacità predittiva del suo sistema di conoscenze.

Ispirandosi a questo costrutto professionale, il Bipoli è suddiviso in cinque fasi consecutive. Attraversandole, i partecipanti porteranno avanti un ciclo dell'esperienza su un tema che il conduttore, in fase di progettazione, ha individuato come focus di conoscenza e cambiamento per il gruppo. Per aiutare il lettore a comprendere il funzionamento del ciclo, non solo dal punto di vista teorico ma anche sul piano pratico, riporteremo un protocollo esemplificativo applicato con finalità formative in un gruppo di specializzandi in psicoterapia al primo anno⁷. Prima di procedere oltre forniremo nella tabella 1 alcune premesse sul protocollo di esempio.

Finalità	<p>Progettando il Bipoli per questo gruppo, siamo partiti da due ipotesi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la relazione di aiuto è una tematica rilevante per uno psicoterapeuta; - spesso gli psicoterapeuti in formazione utilizzano costruzioni come <i>giusto-sbagliato, efficace-inefficace</i> per anticipare il proprio ruolo con il paziente. <p>Abbiamo quindi scelto di partire esplorando ciò che per i partecipanti significava <i>aiutare gli altri</i>, per poi proporre una rilettura delle loro costruzioni secondo la dimensione <i>utile-non utile</i>, così da favorire un processo di cambiamento per rotazione degli assi di riferimento dei costrutti in gioco⁸.</p>
----------	---

⁶ Secondo il corollario della scelta (*ibidem*, p. 64), "Una persona sceglie per sé quell'alternativa in un costrutto dicotomizzato per mezzo della quale anticipa la maggiore possibilità di elaborazione del suo sistema".

⁷ L'esempio verrà riportato all'interno di una tabella, successivamente alla spiegazione teorica di ogni fase.

⁸ Nel paragrafo 6.2 verranno spiegati i livelli di cambiamento elaborati da Kelly ed applicabili nel Bipoli.

Aspetti pratici	<p>Essendo un gruppo composto da 18 persone e avendo a disposizione 6 ore per portare avanti e concludere un ciclo dell'esperienza, abbiamo previsto 2 tipi di ruoli in cui dividere il gruppo così da favorire la circolarità e ridurre il rischio della dispersione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 giocatori: coloro che mettono in campo e condividono con il gruppo le proprie costruzioni rispetto alla relazione d'aiuto, facendo un'esperienza di cambiamento attraverso il ciclo; - 6 gruppi attivi: composto da 2-3 persone, ciascun gruppo attivo affianca un giocatore con l'obiettivo di costruire con lui una relazione di ruolo, ovvero comprendere il suo punto di vista, perturbarlo attraverso domande e sostenerlo nell'explorare le alternative. A chi riveste questo ruolo, non viene chiesto di esporre le proprie costruzioni sulla relazione di aiuto, piuttosto gli viene proposto di sperimentarsi direttamente in una relazione di questo tipo. <p>Abbiamo ritenuto importante lasciare i partecipanti liberi di scegliere quale ruolo giocare, ponendo però il vincolo che fossero mantenuti per tutta la durata della formazione (fig. 2).</p>
Conduzione	<p>Due psicologi hanno co-condotto il gruppo mentre un terzo ha rivestito il ruolo di osservatore e reporter dei processi emersi.</p>

Tab. 1 - La progettazione del Bipoli nel gruppo di esempio

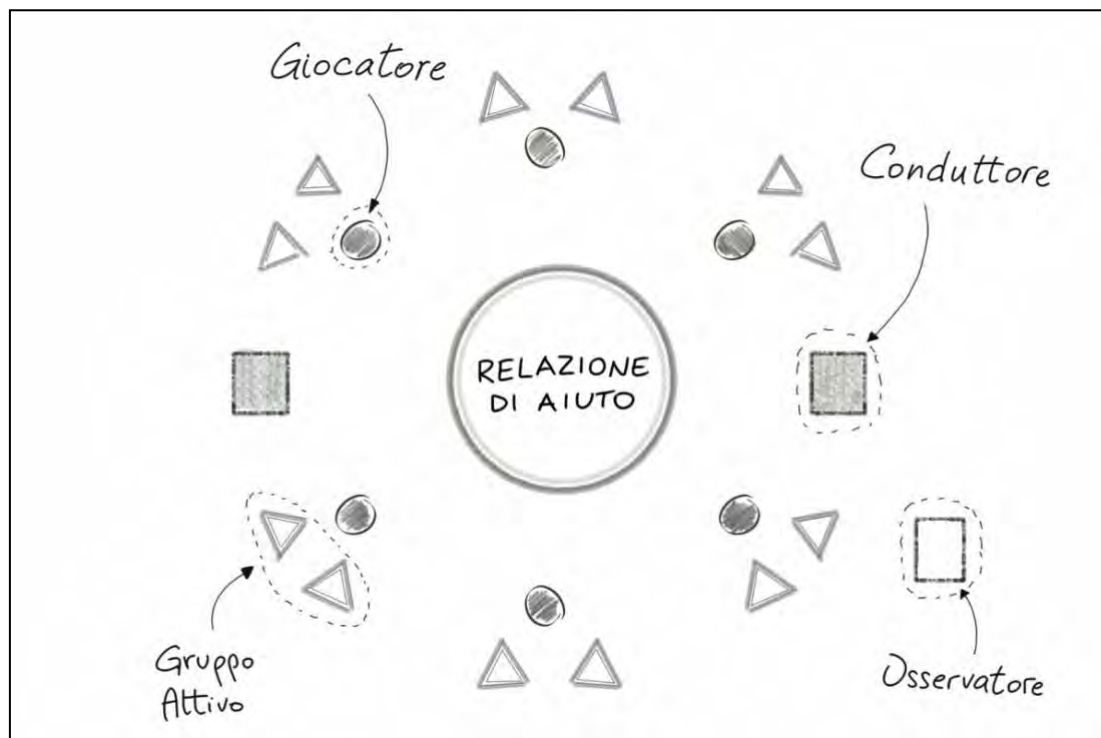


Fig. 2 – Composizione e ruoli del gruppo

4.2 Accoglienza

Prima di intraprendere il ciclo dell'esperienza sul tema scelto, il Bipoli prevede una fase in cui il conduttore accoglie i partecipanti, esplicita le finalità del percorso e la metodologia di lavoro. In particolare fornisce quattro regole che favoriscono l'esperienza in gruppo:

- *è impossibile non partecipare*: questa regola mira a comunicare che tutte le scelte dei membri sono una forma di partecipazione al gruppo, la *loro* forma di partecipazione, sia che si tratti di un silenzioso assenso, di un curioso interrogarsi o di una contemplazione teorica;

- *qui il giudizio non ha cittadinanza*: il Bipoli vuole fornire uno spazio di partecipazione orientato alla comprensione e alla reciprocità, non al giudizio e a verità assolute, così da facilitare l'assunzione di punti di vista alternativi;
- *l'utilità per me e per l'altro*: l'esperienza che sarà facilitata in gruppo seguirà il criterio dell'utilità per ogni partecipante ovvero inviterà ognuno a guardarsi con occhi diversi da quelli usuali, in modo da aprire nuove possibilità di costruzione e cambiamento;
- *quando è finita è finita*: alla fine dell'esperienza i partecipanti decideranno se e cosa, dei cambiamenti che hanno sperimentato, possono portare al di fuori del gruppo nella loro vita quotidiana.

4.3 Anticipazione

Nella prima fase del ciclo il conduttore propone due tipi di processi:

- in un primo momento presenta il tema scelto e propone ai partecipanti di esplorare e comprendere autoriflessivamente le costruzioni con cui lo anticipano;
- in un secondo momento invita i partecipanti ad esplicitare il polo opposto⁹ delle loro costruzioni, in modo da comprendere in modo più specifico il sistema di significati di ognuno e differenziare i punti di vista al di là dell'etichetta verbale. Tale passaggio consente inoltre di sottolineare al gruppo come ogni persona compia una scelta *di significato* e *tra i significati* per anticipare il mondo.

Per favorire questi due processi possono essere utilizzate alcune tecniche prettamente costruttiviste, come ad esempio il *laddering* (Hinkle, 1965), o alcune tecniche narrative, come l'uso di metafore, immagini o domande perturbatrici (appendice A). In termini costruttivisti l'uso mirato di queste tecniche permette di intraprendere un *ciclo della creatività* che alterna processi di allentamento a processi di restringimento (Kelly, 1955, p. 565). A tale proposito riteniamo che un metodo particolarmente utile per intraprendere il ciclo dell'esperienza sia la creazione di una metafora sul tema scelto. Questa infatti, per le sue caratteristiche di allentamento, permette alla persona di far emergere alcune sue costruzioni a grandi linee e in modo immediato. Inoltre, lasciando un'ampia libertà di risignificazione, facilita il processo autoriflessivo dell'esperienza.

	Consegne	Processi
1	I giocatori creeranno una metafora su cosa significa per loro <i>aiutare gli altri</i> e la rappresenteranno attraverso un collage di immagini prese dai giornali. Daranno poi un titolo alla propria creazione.	Esplorare le costruzioni personali attraverso un ciclo della creatività: fase di allentamento.
2	I giocatori condivideranno il collage con il proprio gruppo attivo (da ora G.A.) descrivendo e spiegando le scelte fatte per creare la metafora. Il G.A. cercherà di: <ul style="list-style-type: none"> - comprendere il punto di vista del suo giocatore rispetto a come costruisce <i>l'aiutare gli altri</i>; - esplorare questa metafora attraverso l'utilizzo di alcune domande perturbatrici (appendice A). I giocatori proveranno a rispondere a queste domande come se fosse il collage a rispondere. Individueranno poi insieme al G.A. 3 caratteristiche che descrivono la metafora (ad esempio: <i>sostenere, guidare, sostituirsi</i>).	Fase di restringimento del ciclo della creatività: emersione delle costruzioni Costruzione di ruolo.
3	Ogni giocatore individuerà insieme al G.A. i poli opposti delle 3 caratteristiche emerse così da elicitarne 3 costrutti (ad esempio: <i>sostenere VS fare del male</i>). Infine, partendo dai costrutti trovati, penserà ad una metafora opposta a quella iniziale e le darà un titolo.	Emersione della polarità del costrutto in base al corollario della dicotomia. Aumento del livello di consapevolezza cognitiva.
4	Ogni giocatore condividerà in grande gruppo le due metafore opposte.	Costruzione di ruolo.

Tab. 2 – Fase dell'anticipazione

⁹ Secondo il corollario della dicotomia (*ibidem*, p. 59), "Il sistema di costruzione di una persona è composto da un numero finito di costrutti dicotomici".

4.4 Investimento

In modo simile alla fase precedente, anche l'investimento si articola in due tappe:

- inizialmente il conduttore propone ad ogni partecipante di esplorare il campo di pertinenza (Kelly, 1955, p. 562) delle proprie costruzioni, approfondendo per quali eventi e in quali ruoli le utilizza. Questo passaggio consente di lavorare su come le anticipazioni *prendono vita* nelle azioni, interazioni e scelte quotidiane e può essere favorito tramite alcuni strumenti come il *rologramma* (Stojnov & Procter, 2012, p. 12) o l'*ellisse*, elaborata dalla nostra équipe di ricerca e in seguito descritta;
- successivamente il conduttore aiuta i membri del gruppo ad immaginare delle costruzioni alternative a quelle emerse, cioè diverse ma al contempo non estranee al loro sistema di significati.

Queste alternative costituiscono il punto di partenza per compiere un esperimento di cambiamento, per provare cioè ad essere diversi scommettendo su nuove ipotesi.

Al fine di compiere questo passaggio, il conduttore può chiedere ai partecipanti di creare il bozzetto di un personaggio, seguendo alcune direzioni di significato in precedenza anticipate come ortogonali rispetto al tema scelto. Altrimenti può utilizzare la tecnica della *pluralità dei sé* (Mair, 1977) o lo scambio all'interno del gruppo per invitare ogni membro a guardare se stesso da nuove prospettive.

Il modello dell'ellisse

L'ellisse è una forma geometrica che ha due fuochi e un'orbita. A nostro avviso può rappresentare un costrutto se immaginiamo i due fuochi come i poli opposti e l'orbita come il movimento della nostra scelta. Quando utilizziamo il costrutto scegliamo quel polo che ha per noi la maggiore possibilità di elaborazione del sistema. Metaforicamente, ci muoviamo lungo l'orbita di un'ellisse posizionandoci più verso l'uno o l'altro dei due fuochi. La regola secondo cui la somma delle distanze dai fuochi di ogni punto dell'orbita rimane costante, indica come la nostra scelta sia sempre definita da entrambi i poli, anche da quello ritenuto meno elaborativo.

	Consegne	Processi
1	I giocatori elencheranno tutti i contesti relazionali e i ruoli significativi nella loro vita quotidiana. Chiederemo loro di inserire <i>l'essere psicoterapeuta</i> . Alcuni esempi di ruoli e contesti possono essere: <i>io come partner, figlio, professionista, io in famiglia, sé-corporeo, sé-futuro, sé-passato</i> .	Processo di dilatazione. ¹⁰
2	I giocatori selezioneranno nell'elenco quei ruoli e contesti in cui utilizzano i costrutti emersi nella fase dell'anticipazione; li posizioneranno sulla linea dell'ellisse secondo il seguente criterio: se in quel ruolo/contesto è per loro percorribile solo un polo del costrutto allora lo posizioneranno vicino a quel polo, se invece percorrono entrambi i poli in varia misura, allora lo posizioneranno tra i due poli. La maggiore-minore distanza da un polo definisce quanto quel significato è elaborativo per in quel ruolo. Esempio (fig. 3): il giocatore utilizza il costrutto <i>sostenere VS mettere in difficoltà</i> ; nel suo ruolo familiare il polo per lui percorribile è avere sempre, in ogni situazione, un ruolo di supporto verso gli altri. Posiziona quindi il ruolo sull'ellisse in prossimità del primo polo emerso. Come professionista invece a volte per lui ha senso aiutare sostenendo gli altri, in altre situazioni mettendoli in difficoltà. Posiziona quindi il ruolo professionale a metà dell'ellisse tra un polo e l'altro.	Corollario della scelta.
3	I giocatori discuteranno in sottogruppi (giocatore più G.A.) su ciò che li colpisce della rappresentazione dell'ellisse attraverso alcune domande guida: quali incongruenze notate? Cosa non vi aspettavate? Quali riflessioni vi vengono in mente?	Esplorazione del sistema di costruzione.
4	I giocatori condivideranno in grande gruppo le riflessioni emerse focalizzando poi l'attenzione su come utilizzano i costrutti emersi per anticipare il ruolo di psicoterapeuta.	Processo di restringimento. ¹¹ Costruzione di ruolo.
5	Ogni giocatore scriverà un bozzetto di sé come psicoterapeuta secondo la dimensione <i>essere</i>	Rotazione degli assi di

¹⁰ (Epting, 1990, p. 51).

¹¹ (*ibidem*, p. 54).

<p><i>utile VS non essere utile</i>, dimensione ipotizzata dai conduttori come ortogonale alle costruzioni emerse rispetto al tema. Alcune domande perturbatrici (appendice B) aiuteranno ogni giocatore a costruire il ruolo di aiuto terapeutico attraverso questa nuova dimensione. Ogni persona del G.A. costruirà a sua volta un bozzetto cercando di porsi nei panni del proprio giocatore, immaginando come quest'ultimo potrebbe essere nel ruolo di terapeuta <i>utile</i>.</p>	<p>riferimento del costrutto. Costruzione di ruolo.</p>
--	---

Tab. 3 – Fase dell'investimento

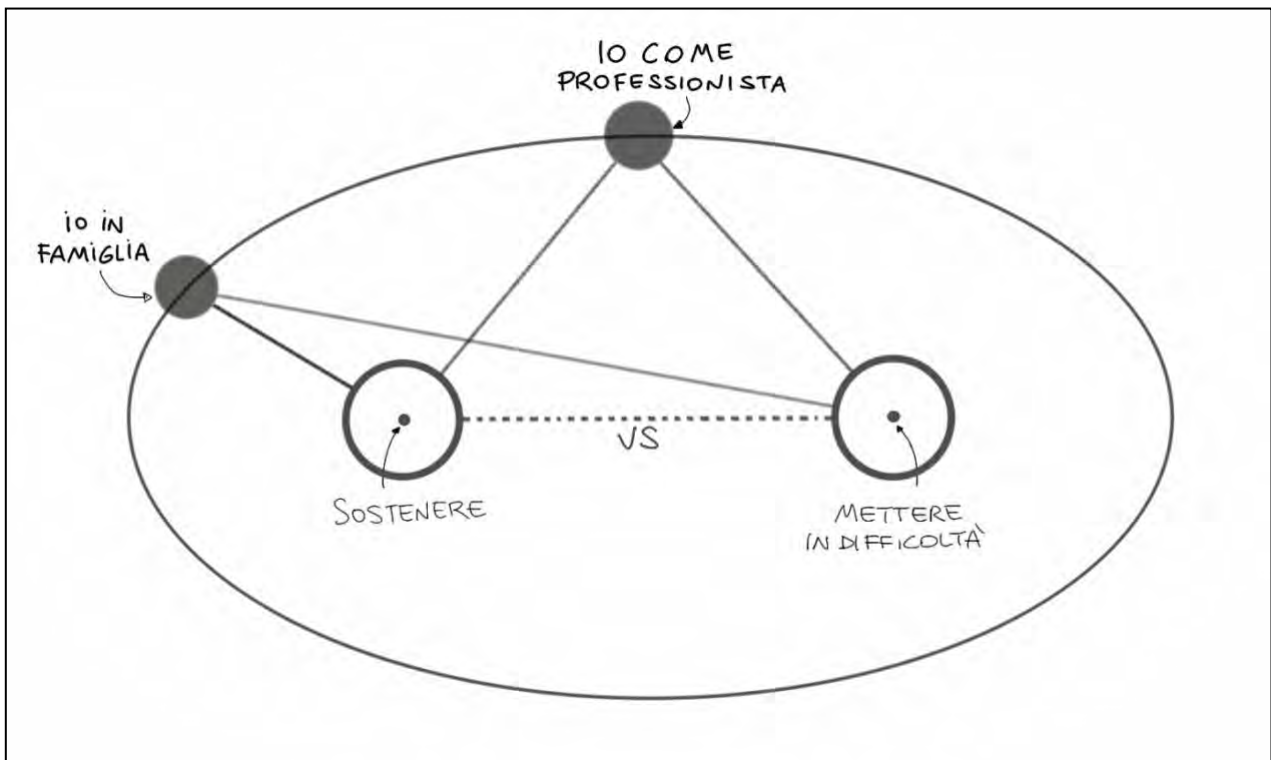


Fig. 3 – Il modello dell'ellisse: un esempio

4.5 Incontro

In questa fase il conduttore chiede ai partecipanti di sperimentare le costruzioni alternative individuate, testando se sono elaborative per il loro sistema. All'interno del gruppo si intrecciano così gli esperimenti di tutti, aumentando i punti di vista in campo e favorendo la socialità.

Alcune attività risultano funzionali a questo processo:

- *le aspettative di ruolo di un gruppo*: "a ciascun giocatore verrà assegnato un ruolo stabilito dal conduttore scritto su una fascia visibile solo agli altri giocatori e non a se stesso. Ciascun giocatore dovrà interagire con gli altri nel modo che gli è naturale e dovrà reagire ad ogni membro che parla, seguendo le istruzioni sulle fasce di chi parla all'interno di un compito di problem-solving gruppale" (Spaltro & Righi, 1993, p. 35);
- *attività di enactment*: tra queste elenchiamo l'interpretazione di un bozzetto, ruolo o metafora costruiti all'interno della fase dell'investimento;
- *vendo un costrutto*: ogni persona assegna uno o più costrutti alternativi, individuati precedentemente, ad un altro partecipante che ne farà esperienza in un *role-playing*. In questo modo potrà sperimentare delle letture alternative del proprio sistema di significati;
- *compro un costrutto*: ogni giocatore interpreta una costruzione degli altri partecipanti che anticipa essere nuova e allo stesso tempo percorribile nei suoi termini.

Consegne	Scelta professionale
----------	----------------------

1	I giocatori incarnaeranno e sperimenteranno i bozzetti di psicoterapeuta <i>utile</i> , precedentemente costruiti, simulando una prima seduta di psicoterapia. Verranno proposti due role-playing: <ul style="list-style-type: none"> - nel primo, un componente del G.A. impersonerà il bozzetto che lui ha scritto, l'altro componente avrà il ruolo di paziente e il giocatore osserverà il processo; - nel secondo, il giocatore stesso impersonerà il proprio bozzetto e i componenti del G.A. svolgeranno il ruolo di paziente e osservatore. 	Verificare la validità predittiva dei costrutti. Costruzione di ruolo.
---	---	---

Tab. 4 – Fase dell'incontro

4.6 Validazione-invalidazione

Questa fase mira a verificare se le costruzioni alternative sono state validate o invalidate e se il cambiamento è percorribile all'interno del sistema di significati di ogni partecipante. Il conduttore propone un processo di restringimento sui risultati dell'esperimento in modo che per i partecipanti sia possibile comprendere:

- se per loro queste costruzioni sono elaborative, cioè utili per anticipare gli eventi;
- in che modo le loro costruzioni alternative sono simili e diverse dalle anticipazioni di partenza.

A questo scopo possono essere utilizzati quegli strumenti che canalizzano un processo di restringimento, come tabelle, modelli grafici, domande-guida. La discussione in sottogruppi o in grande gruppo facilita poi un'esperienza di scambio e condivisione.

	Consegne	Scelta professionale
1	Ogni giocatore rifletterà insieme al G.A. sull'esperienza appena fatta, focalizzando l'attenzione sulla validazione-invalidazione delle anticipazioni messe in gioco. Le seguenti domande aiuteranno ad affrontare questa tappa: <ul style="list-style-type: none"> - come è stato per te impersonare il bozzetto? - cosa ti è risultato più facile e cosa più difficile? - quali aspetti di continuità il bozzetto possiede con le tue metafore di partenza? - quali sono invece gli aspetti di discontinuità? 	Verificare la validità predittiva dei costrutti. Costruzione di ruolo.

Tab. 5 – Fase della validazione/invalidazione

4.7 Revisione

La fase della revisione è sia un momento di chiusura dell'esperienza sia un punto di partenza per il futuro, un passaggio tra ciò che è stato e ciò che potrebbe essere. E' quindi importante che il conduttore inviti a rileggere l'intero percorso affinché i partecipanti decidano cosa portarsi a casa e cosa lasciare nel gruppo. La finalità è quella di aiutarli a dare senso al cambiamento sperimentato e ad individuare alcune nuove possibili direzioni da percorrere al di fuori del Bipoli.

A tale scopo possono essere utilizzate le immagini (scelte da ogni partecipante e regalate reciprocamente), la tecnica del *fiume della vita*, l'attività del *cosa butto nel cestino e cosa metto in valigia*.

	Consegne	Scelta professionale
1	Ogni giocatore sceglierà tra una serie di immagini quella che rappresenta ai suoi occhi l'essere psicoterapeuta alla luce dell'esperienza fatta. I componenti del G.A. sceglieranno invece un'immagine che rappresenta il percorso fatto dal giocatore.	Ciclo della creatività: processo di allentamento
2	Le immagini verranno poi condivise in grande gruppo. In particolare ogni giocatore focalizzerà cosa si porta a casa da questa esperienza e cosa lascia. Il G.A. darà un proprio feedback al giocatore sull'esperienza fatta insieme a lui.	Chiusura del ciclo della creatività: processo di restringimento

Tab. 6 – Fase della revisione

5. Finalità specifiche del Bipoli

L'applicazione del Bipoli risponde ad una domanda semplice e diretta: *in quali campi è utile proporre e favorire un cambiamento?* Cercando di rispondere a questa domanda abbiamo individuato tre principali campi applicativi, ognuno dei quali chiama in gioco il cambiamento con finalità diverse:

- 1) la formazione, in quanto contesto di apprendimento su alcune tematiche specifiche, come ad esempio la disabilità, la relazione educativa, il *team-building*, la genitorialità e la gestione del conflitto. In questo campo l'utilizzo del Bipoli permette ad ogni persona di apprendere dei contenuti facendone personale esperienza, invece di interiorizzare una visione astratta e teorica che rischia di rimanere estranea e poco concretizzabile;
- 2) la clinica, intesa come processo volto ad aiutare le persone a sperimentare un cambiamento di ciò che risulta problematico per loro. In questo campo il Bipoli può essere utilizzato nella terapia individuale e di gruppo in modo simile alla Terapia del Ruolo Stabilito. Inoltre può essere utilizzato come strumento per la supervisione di gruppo, nella misura in cui ogni terapeuta mette in campo e lavora sulle proprie costruzioni del paziente e della terapia;
- 3) la ricerca, intesa nell'approccio costruttivista come processo attraverso cui lo psicologo costruisce i processi di conoscenza, e potenzialmente di cambiamento, di un campione di persone rispetto a temi specifici. In particolare il Bipoli può essere utile per esplorare in modo articolato e approfondito come le costruzioni cambiano e quali processi favoriscono il cambiamento stesso.

6. Applicazione

In questo paragrafo approfondiremo le scelte professionali che è importante compiere per applicare e condurre questa tecnica, evidenziando sia le premesse che il professionista non deve perdere di vista (scelta del tema e immaginazione del cambiamento), sia le loro implicazioni sul piano pratico (modi, tempi e ruoli).

6.1 Scelta del tema

Decidere su quale tema lavorare rappresenta un passaggio delicato poiché il modo in cui esso viene definito e proposto al gruppo canalizzerà alcune possibilità di esperienza e ne escluderà altre. Esso dipende inoltre dalle finalità che ci prefiggiamo, siano esse cliniche, formative o di ricerca. In ogni caso sarà importante formulare la domanda di partenza in modo da circoscrivere un campo di esperienza chiaro e non eccessivamente dilatato, al contempo costruibile da tutti i partecipanti e aperto a nuovi possibili punti di vista.

6.2 Immaginare il cambiamento

Progettare il Bipoli chiede al professionista di cimentarsi in un compito che nella nostra esperienza, fin dall'inizio, è stato tanto stimolante e appassionante quanto arduo e faticoso: *immaginare il cambiamento*. Possiamo intendere questo processo come "un atto di creazione in cui si osa e in cui il creatore abbandona quelle difese dietro alle quali si nasconde quando il suo agire è messo in discussione o i suoi esperimenti sono invalidati" (Kelly, 1955, p. 601). Immaginare il cambiamento è una sfida che chiede l'audacia di "fare scommesse che possano essere rimosse nel futuro immediato, la disponibilità a testare le proprie ipotesi incoraggiando il cliente a fare lo stesso" (*ibidem*, p. 604).

In questa sfida riteniamo che il professionista possa incorrere nel duplice rischio:

- o di proporre impulsivamente al cliente un processo che per lui non ha senso o che addirittura può essere molto minaccioso;
- o di progettare un cambiamento in modo rigido cercando illusoriamente di controllare i movimenti di ogni partecipante.

Come si noterà in entrambi i casi viene escluso il punto di vista del cliente, il che implica ostacolare la possibilità per lui di cambiare.

Per andare oltre l'impulsività e il controllo, Kelly (*ibidem*) suggerisce di anticipare il più possibile il punto di vista del cliente avendo cura di formulare le proprie costruzioni in ipotesi percorribili in modo da avere una

chiara idea di ciò che sta testando. Nel Bipoli queste ipotesi riguardano le anticipazioni che il professionista compie verso le possibilità di cambiamento di ogni partecipante al gruppo. Tre domande specifiche possono essere utili a tal fine:

- quali esperienze consentono ad ogni partecipante di mettere in campo le sue costruzioni?
- quali possono favorire un cambiamento delle sue anticipazioni salvaguardando al contempo il suo benessere?
- come accogliere e gestire nel gruppo gli esperimenti singoli di ogni partecipante?

La suddivisione in otto livelli che Kelly (1977a, p. 361-362) utilizza per descrivere come un sistema cambia ci sembra una bussola utile per *governare* il cambiamento, piuttosto che controllarlo o lasciarlo al caso. I livelli che a nostro avviso possiamo proporre attraverso il Bipoli e sulla base dei quali andranno strutturate le attività sono i seguenti:

- *aumentare il livello di consapevolezza cognitiva*: fin dalla fase delle anticipazioni, l'esplorazione delle proprie costruzioni, attraverso attività creative di gruppo e i feedback ricevuti dagli altri partecipanti e dai conduttori, può consentire ad ogni persona di prendere consapevolezza di come costruisce quel determinato evento;
- *aumentare o ridurre il campo di pertinenza di un costrutto*: nella fase dell'investimento e dell'incontro, i partecipanti esplorano prima e testano poi se un costrutto permette di anticipare o meno gli eventi in diversi ambiti o ruoli della loro vita. Questo livello di cambiamento entra in gioco ad esempio nell'attività dell'*ellisse* e nell'attività del *vendo e compro un costrutto*;
- *ruotare gli assi di riferimento di un costrutto*: nella fase dell'investimento le attività mirano a proporre ai partecipanti delle dimensioni ortogonali che consentano loro di ruotare gli assi di riferimento delle costruzioni emerse nella fase dell'anticipazione. Questo livello viene proposto ad esempio attraverso l'incarnazione di un bozzetto tramite *role-playing*;
- *verificare la validità predittiva dei costrutti*: nella fase dell'incontro e in quella della validazione/invalidazione, i partecipanti possono incarnare le alternative emerse e valutare quanto siano percorribili, in particolare quanto le discontinuità rispetto alle anticipazioni di partenza abbiano una validità predittiva all'interno del loro sistema.

6.3 Modi, tempi e ruoli

Parlando delle modalità pratiche di applicazione del Bipoli, è necessario considerare che esso mira ad accelerare il cambiamento in modo idiografico rispetto alle costruzioni di tutti i partecipanti. In base a questo riteniamo che *l'utilità*, intesa come ciò che favorisce un'esperienza di cambiamento, sia il criterio-guida per la scelta di tali aspetti.

In merito al numero dei partecipanti va considerato che il Bipoli si rivolge a piccoli gruppi, quindi a contesti che non superano le 20 persone. Rispetto all'organizzazione del tempo e degli incontri, è importante fornire ai partecipanti il tempo necessario per fare esperienza in modo fluido e continuativo. In base alle esperienze finora svolte abbiamo riscontrato che:

- 4 ore permettono di affrontare tutte le fasi del ciclo se l'elaborazione di ogni tappa avviene attraverso un lavoro a coppie o in sottogruppi e non attraverso lo scambio in grande gruppo, che invece richiede più tempo;
- 6 ore aprono maggiori possibilità di esperienza in quanto consentono di dedicare ad ogni tappa un tempo ragionevole di elaborazione sia in sottogruppi che in grande gruppo, a seconda di quale modalità si ritiene più utile;
- 8 ore consentono di portare a termine il ciclo dando il tempo per inserire alcuni elementi formativi, svolgere attività più complesse e articolate, proporre un maggiore spazio di elaborazione rispetto al sistema di costrutti di ogni partecipante.

Il Bipoli può essere applicato sia in unico incontro sia in un ciclo di incontri. In quest'ultimo caso sarà cura del professionista progettare i vari incontri in modo da iniziare e portare a termine esperienze circoscritte ma collocabili all'interno di un ciclo dell'esperienza più ampio. Ad esempio si potrà pianificare un primo incontro in cui si proporranno l'accoglienza e la fase dell'anticipazione, un secondo per le fasi dell'investimento e dell'incontro, un terzo per la validazione/invalidazione e la revisione.

Le sperimentazioni del Bipoli finora svolte hanno messo in luce alcune variabili specifiche che possono guidare il professionista nel definire i ruoli da proporre:

- i ruoli possono essere inventati considerando il tema scelto, cioè le costruzioni e le esperienze su cui si intende lavorare. Ad esempio, nel protocollo sopra descritto, abbiamo ipotizzato che l'inserimento del *gruppo attivo* avrebbe permesso di sperimentare direttamente il tema della formazione, la relazione di aiuto;
- il tempo che abbiamo a disposizione, insieme al numero dei partecipanti, influenzano la scelta delle tipologie di esperienza che sono praticabili. Sempre nel protocollo in questione, proporre i ruoli di *giocatore* e *gruppo attivo* ha consentito a tutti i partecipanti di sperimentarsi all'interno delle 6 ore previste e con un gruppo di 20 persone;
- lavorare con un gruppo già formato, magari strutturato al suo interno, o all'opposto lavorare con un gruppo di nuova formazione e circoscritto nel tempo, costituiscono una variabile significativa nell'applicazione del Bipoli. Nel primo caso potrebbe essere il conduttore stesso ad assegnare dei ruoli specifici in modo da favorire alcuni esperimenti (ad esempio il ruolo di *gruppo attivo* ad un partecipante che si è definito *solitario*). Nel secondo caso è invece preferibile lasciare un'ampia possibilità di decisione su quale forma di partecipazione adottare.

In generale riteniamo fondamentale che ogni partecipante mantenga il ruolo scelto per tutta la durata del Bipoli poiché un suo cambiamento in itinere potrebbe impedire di portare a conclusione il ciclo dell'esperienza intrapreso.

7. Valutazione della tecnica

In questi anni di progettazione il Bipoli è stato applicato in cinque contesti di formazione:

- un gruppo di 19 specializzandi in psicoterapia al secondo anno;
- un gruppo di 20 specializzandi in psicoterapia al primo anno;
- un gruppo di 7 educatori iscritti ad un corso di formazione su tecniche comunicative nell'ambito della disabilità;
- un workshop condotto con 16 persone all'interno delle *Conversazioni Costruttiviste* proposte dall'*Institute Constructivist Psychology* di Padova;
- un workshop proposto al 10° *Convegno dell'European Personal Construct Association* tenuto a Belgrado nel 2010.

In queste occasioni abbiamo raccolto alcuni feedback dei partecipanti sia attraverso una discussione finale di gruppo sia attraverso un questionario costruito *ad hoc* (appendice C). Le dimensioni di significato emerse ci hanno permesso di compiere un'iniziale valutazione della tecnica, validando o invalidando le ipotesi che come ideatori e conduttori abbiamo formulato nel metterla a punto ed applicarla. Le nostre anticipazioni iniziali possono essere riassunte attraverso le seguenti domande:

- come può essere vissuto il Bipoli dai partecipanti?
- favorisce un cambiamento? Se sì, come?
- quali sono le forme di partecipazione che le persone adottano in gruppo?
- come vengono costruite le varie tappe?
- quali aspetti facilitano e quali ostacolano il processo?

I feedback raccolti hanno permesso di individuare alcuni interessanti punti di forza e di criticità della tecnica. In merito ai primi è emerso che:

- il Bipoli è stato vissuto come un contesto di socialità perturbativo in cui è stata centrale l'esperienza di comprensione e accettazione verso le costruzioni proprie ed altrui, un'esperienza non sempre comune nella vita quotidiana e che costituisce la base del cambiamento;
- i partecipanti si sono sentiti dei soggetti attivi e in movimento, capaci di dare senso al loro mondo e alle loro scelte;
- la tecnica ha permesso di accedere in modo veloce a costruzioni significative, metterne in luce sfaccettature non sempre esplicite e sperimentare anche costruzioni preverbalì (Kelly, 1955);
- per molti è stato un contesto protetto in cui inventare delle alternative e valutare la loro percorribilità prima di confrontarsi con nuovi esperimenti nella vita quotidiana;

- ha consentito di creare un clima di scambio e condivisione in un gruppo appena formato.

Le aree di criticità emerse riguardano:

- il tempo a disposizione per ogni attività che per alcuni partecipanti è stato a volte breve ed incalzante, per altri troppo lungo e discontinuo. Ne risulta che è sicuramente una sfida per i conduttori rendere il processo il più fluido possibile e coordinare i tempi di ogni partecipante all'interno di una struttura che prevede fasi distinte e in successione, tutte necessarie;

- la molteplicità dei ruoli e dei punti di vista in campo che rischiano di rendere alcuni passaggi dispersivi e complessi. I numerosi processi che danno vita al Bipoli aumentano la possibilità che alcuni partecipanti sentano di non poter procedere al loro ritmo o che, al contrario, le esperienze in gruppo si frammentino.

Rispetto alla conduzione, abbiamo riscontrato la necessità di porre attenzione a tre momenti del ciclo dell'esperienza:

- nella fase dell'anticipazione è importante creare un contenitore capace di accogliere tutti i partecipanti con le loro diverse costruzioni;

- nell'investimento risulta delicato immaginare quelle alternative che possono essere percorribili dalla singola persona;

- nella validazione/invalidazione è complesso facilitare l'integrazione tra il cambiamento esperito e la continuità del sistema personale di ognuno.

8. Conclusioni

La domanda con la quale siamo partiti, *come si partecipa in modo costruttivista?*, ci ha accompagnato in un lungo viaggio alla ricerca di una risposta soddisfacente. Dal Bipoli pensato come gioco siamo giunti alla messa a punto di una tecnica fino ad approdare, oggi, alla pubblicazione di questo articolo. Durante questo viaggio sono tante le risposte che abbiamo abbracciato, lasciato e trasformato, ma l'esperienza ci ha portati a rivisitare più la domanda in sé, che a definire una risposta. Ciò che è cambiato è il nostro modo di costruire la partecipazione: *come possiamo chiedere agli altri di partecipare se non consideriamo innanzitutto la nostra partecipazione?*

In quest'ottica, partendo dal presupposto che il Bipoli è un continuo *work in progress*, abbiamo ritenuto necessario condividere le linee guida che permettano ad altri professionisti di proporlo e sperimentarlo. Pensiamo che la condivisione di questa tecnica sia una possibilità di crescita per la stessa e in questa direzione riteniamo fondamentale favorire il più possibile lo scambio e il confronto delle esperienze di utilizzo del Bipoli. Rimaniamo quindi disponibili a chi volesse contattarci in futuro, con la curiosità di inventare nuovi modi di costruire la partecipazione.

Bibliografia

Armezzani, M., Grimaldi, F., & Pezzullo, L. (2003). *Tecniche costruttiviste per la diagnosi psicologica*. Milano: McGraw-Hill.

Axline, V. (1969). *Play therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Bannister, D., & Fransella, F. (1986). *L'uomo ricercatore*. Firenze: Martinelli.

Carroll, L. (1995). *Alice nel paese delle meraviglie e Attraverso lo specchio*. Roma: Biblioteca Economica Newton.

Epting, F. (1990). *Psicoterapia dei costrutti personali*. Firenze: Martinelli.

Hinkle, D. (1965). *The change of personal constructs from the viewpoint of theory of construct implications*. (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University, Columbus, OH.

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs, Vols. I e II*. New York: W. W. Norton.

Kelly, G. A. (1977a). Personal construct theory and the psychotherapeutic interview. *Cognitive Therapy and Research*, 1 (4), 355-362.

Kelly, G. A. (1977b). The psychology of the unknown. In D. Bannister (Ed.), *New Perspectives in Personal Construct Theory*. London and New York: Academic Press.

Landreth, G. (2012). *Play Therapy* (third ed.). New York: Routledge.

Mair, M. (1977). The community of self. In D. Bannister (Ed.), *New perspectives in personal construct theory* (pp. 125-149). London: Academic Press.

Sandi, F., & Fiorin, L. (2012). How do people change? In M. Giliberto, C. dell'Aversano, & F. Velicogna (Eds.), *PCP and Constructivism: ways of working, learning and living*. Firenze: Libri Liberi.

Spaltro, E., & Righi, U. (1993). *Giochi psicologici*. Milano: Celuc Libri.

Stojnov, D., & Procter, H. (2012). Spying on the Self: Reflective Elaborations in Personal & Relational Psychology. In M. Giliberto, C. dell'Aversano, & F. Velicogna (Eds.), *PCP and Constructivism: Ways of working, learning and living* (pp. 9-23). Firenze: Libri Liberi.

Von Glasersfeld, E. (2008). Introduzione al costruttivismo radicale. In P. Watzlawick (Ed.), *La realtà inventata*. Milano: Giangiacomo Feltrinelli Editore.

Woltmann, A. (1964). Concepts of play therapy techniques. In M. Haworth (Ed.), *Child psychotherapy: practice and theory* (pp. 20-32). New York: Basic Books.

Note sugli autori

Gabriele Bendinelli
Institute of Constructivist Psychology, Padova
gabriele.bendinelli@gmail.com

Psicologo e Psicoterapeuta, lavora come consulente nell'ambito delle adozioni internazionali attraverso attività di formazione, valutazione e sostegno rivolte a bambini adottati, coppie candidate e famiglie adottive lungo il loro ciclo di vita. Come libero professionista si occupa in particolare di bambini, adolescenti e famiglie attraverso percorsi terapeutici e di *parental training*.

Silvia Colombo
Institute of Constructivist Psychology, Padova
silvia.colombo@hotmail.it

Psicologa e Psicoterapeuta, esperta in Tecniche di Comunicazione Aumentativa Alternativa presso il Servizio di Neuropsichiatria Infantile ULSS 8 con attività di valutazione e sostegno nell'area della disabilità. Opera come libera professionista con bambini, adolescenti ed adulti in percorsi individuali, di coppia e famiglia. Formatrice e Supervisionatrice di operatori e insegnanti riguardo all'inserimento e al percorso cognitivo-comunicativo di persone con disabilità. Formatrice con attività di team-building e leadership-training in ambito aziendale.

Claudia Stefani
Institute of Constructivist Psychology, Padova
claudia_stefani@hotmail.com

Psicologa esperta nell'ambito dell'adolescenza e dell'infanzia in contesti multiculturali e in progetti di contrasto alla violenza su donne e minori. Coordina attività didattiche all'interno di un Parco etnografico. Formatrice di educatori e operatori in diversi contesti educativi. Opera inoltre come formatrice teatrale nell'ambito del disagio psicologico e sociale in progetti che mirano a una migliore gestione dei conflitti relazionali.

APPENDICE A

DOMANDE PERTURBATRICI

Il partecipante risponderà alle domande mettendosi nei panni della propria metafora.



Come
si comporta quando
deve fare una scelta in
ambito lavorativo?
Cosa invece non
farebbe mai?

Come
si comporta quando
deve fare una scelta
in ambito
sentimentale?
Cosa invece non
farebbe mai?

Come
si comporta quando
deve fare una scelta
in ambito familiare?
Cosa invece non
farebbe mai?

Qual è
la sua frase tipica?
Cosa invece non
vorrebbe
mai voler dire?

Come
si comporta di fronte
ad una difficoltà?
Cosa invece non
farebbe mai?

Quali sono le
emozioni che prova
più frequentemente?
Quali invece quelle
che non prova mai o
raramente?


A cosa non
rinuncerebbe mai
questa metafora?
Di cosa invece
farebbe volentieri a
meno?

Cosa si aspetta
che gli altri pensino
di lei?
Cosa invece gli altri
non penserebbero
mai di lei?


Quali
progetti futuri ha
questa metafora?
Cosa invece vuole
evitare per il
prossimo futuro?

Se qualcuno
conoscesse per la
prima volta questa
metafora, cosa
penserebbe?


Cosa fa
questa metafora
quando gli altri fanno
qualcosa che a lei
non va bene?




Cosa sogna
questa metafora?




Quali sono i bisogni
di questa metafora?




Qual è
il motto di questa
metafora?




Come
si prepara ad un
appuntamento
importante?




Come si sveglia
la mattina?
Come va a letto?




Come comunica
principalmente
questa metafora?
Quali canali non
utilizza?




Che rapporto ha
questa metafora con
il suo corpo?




Cosa rende felice
questa metafora?
Cosa invece la fa
soffrire?




Quali persone stima?
Quali non stima?



Come vive
la sua giornata?
Cosa riesce a fare da
quando si sveglia?
Cosa invece non è
riuscita a fare quando
arriva alla sera?



A quali persone
si avvicina?
Da quali si
allontana?



Quali persone
considera
importanti?
A quali di queste si
rivolgerebbe in caso
di bisogno?

APPENDICE B

IL BOZZETTO DI ME COME PSICOTERAPEUTA

Prova a costruire il bozzetto di te come psicoterapeuta: in che modo puoi essere utile al paziente? Come ti comporti, cosa pensi e provi in questo ruolo? Quali aspetti del tuo costrutto sull'aiutare gli altri rientrano nella tua idea di terapeuta utile al paziente?

Ti proponiamo qui di seguito alcune domande specifiche che possono aiutarti nel costruire il bozzetto:

COME TI VESTI COME TERAPEUTA? COME NON TI VESTI?

QUALE POSIZIONE ASSUMI? QUALE NO?

QUALE TONO DI VOCE UTILIZZI? QUALE NON È PER TE APPROPRIATO?

COME TI PONI VERSO CIÒ CHE IL PAZIENTE TI DICE? QUALE COMPORTAMENTO PER TE NON È UTILE?

QUALI INTERVENTI FAI? QUALI SCEGLI DI NON FARE?

QUALI EMOZIONI PROVI? QUALI EMOZIONI NON PROVI?

SU COSA RIFLETTI? COSA PER TE NON È IMPORTANTE COGLIERE?

COME INIZI IL COLLOQUIO? COME LO TERMINI?

APPENDICE C

QUESTIONARIO SULLA PARTECIPAZIONE AL BIPOLI

A) La partecipazione

1. Provate a descrivere tre caratteristiche della vostra partecipazione al Bipoli, individuando anche i loro rispettivi opposti:

_____		_____
_____	VS	_____
_____		_____

2. Come avete vissuto l'esercitazione nel suo insieme?

3. Quale parte vi ha coinvolto maggiormente e perché? Quale in modo minore?

4. Cosa vi ha permesso di sperimentare questa tecnica?

5. Avete potuto sperimentare un cambiamento nelle vostre costruzioni? Se sì, quale e cosa vi ha permesso di sperimentarlo?

6. Quale parte vi è sembrata più chiara e quale meno rispetto alla conduzione?

B) La tecnica

1. Provate a descrivere tre caratteristiche della tecnica del Bipoli, individuando anche i loro rispettivi opposti:

_____		_____
_____	VS	_____
_____		_____

2. Secondo voi quali sono i vantaggi e gli svantaggi di questa tecnica?

3. Cosa potrebbe essere implementato?

4. Per cosa potrebbe essere utile adoperarla?

5. Cosa ci trovate di costruttivista in questa tecnica e cosa no?

6. Eventuali considerazioni:

**Quando 'realità diverse' si scontrano:
una prospettiva costruttivista sulla mediazione e gestione
dei conflitti familiari**

di

Lisa Tomaselli

Institute of Constructivist Psychology, Padova

Abstract: La mediazione dei conflitti rappresenta un ambito di ricerca e di lavoro in notevole espansione, nelle sue applicazioni in contesti familiari, penali, civili e di comunità.

Dall'incontro tra psicologia costruttivista e mediazione dei conflitti si possono trarre interessanti spunti, sia a livello teorico che a livello metodologico ed operativo. Alla base, si può riscontrare come assunto comune la proposta di prestare una particolare attenzione ai vissuti ed ai punti di vista personali, al nostro "mondo" ed a quello dell'altro. Ciò conduce alla scoperta che "se inizio ad ascoltare un po' di più il mio nemico, rischio di trovare che qualcosa di quello che dice ha un senso" (Mair, 1998, p. 28).

Parole chiave: mediazione, gestione conflitti, psicologia della comprensione, corollario della socialità.

Clashing realities: conflicts' mediation and Personal Construct Psychology

Abstract: *Conflicts' mediation and Alternative Disputes Resolution are developing, as research and as profession, in many fields like family, justice and community troubles.*

Moreover, they are approaches that you can join with constructivist perspective: so, we can try to develop a theoretical and practical integration. At the base of that, it can be observed among common assumptions the proposal to pay a great care to the personal points of view, to our "world" and to the other one's. So, it is leading to the discovery that: "If I begin to listen more carefully to my enemy, I risk to find out that something of what he is saying has a sense" (Mair, 1998, p. 28).

Keywords: *mediation, conflict, A.D.R., sociality corollary.*

1. Introduzione

Nel corso degli ultimi anni, in particolare dal 2010, la mediazione dei conflitti sta muovendo un interesse e un dibattito crescenti, sia tra le categorie professionali interessate, sia nella società civile.

Nel nostro Paese, uno dei temi più recenti di tale dibattito è l'istituzione o meno dell'obbligatorietà di un *iter* di mediazione civile e commerciale nell'ambito della riforma del processo civile (si veda, per approfondimenti, il decreto legislativo n. 28 del 4 marzo 2010 e la successiva sentenza n. 272 della Corte di Cassazione).

Un altro fronte di interesse riguarda la mediazione penale. Il Trentino Alto Adige, ad esempio, è tra le prime regioni in Italia a sperimentare percorsi di mediazione che offrano una modalità alternativa di approccio al conflitto nel settore della giustizia minorile ed in quello di competenza del giudice di pace.

In terzo luogo, in materia di diritto di famiglia i Tribunali si stanno mostrando interessati a firmare intese e protocolli con i centri di mediazione familiare, viste le ricerche che testimoniano la "tenuta nel tempo" e il minor ricorso alla giustizia nei casi in cui i coniugi giungano a sentenze di separazione in via consensuale e con l'accompagnamento di un *iter* di mediazione.

Almeno una menzione merita poi la mediazione sociale o di comunità che riguarda, ed esempio, la questione della convivenza in alcune zone urbane, o in contesti come le scuole.

Oltre all'attualità e alla potenzialità in termini professionali di tale poliedrico ambito, uno psicologo può interessarsi qualora (come nel caso di chi scrive) desideri particolarmente che il contributo della psicologia sia speso all'interno della comunità, in contesti che vanno oltre la clinica.

Un'ultima considerazione preliminare sull'interesse al tema in oggetto: l'attività di mediatore implica la costruzione di un rapporto di natura cooperativa con le parti in conflitto, cioè la creazione di un sistema di relazioni in cui contano il contributo ed il riconoscimento reciproco. La mediazione invita le persone a viverci come protagoniste di un percorso di dialogo, sottraendole alla prospettiva di delega delle decisioni ad un'autorità esterna: si fonda quindi sull'idea di sentirsi parte attiva e non agita nei processi che continuamente costruiamo. Questo invito appare particolarmente in linea con la Psicologia dei Costrutti Personali (Kelly, 1991), secondo cui ognuno ha la possibilità di giocare il proprio ruolo di attivo costruttore di eventi. Grazie ai cosiddetti "paradigmi postmoderni", si sgombera il campo dall'idea che le persone debbano prendere atto di una qualche realtà data. Diventa così sostenibile la posizione, paradossale in una logica aristotelica, secondo cui le "stesse cose" possono essere cose diverse per osservatori diversi, dal momento che possono assumere significati differenti.

Là dove naufraga il tentativo di dire che la propria visione di sé, dell'altro o degli eventi è "reale" e per questo non si può cambiare, possono invece germogliare il rispetto e la libertà d'azione nei confronti di se stessi e degli altri. Se consideriamo quelle che definiamo le nostre caratteristiche come frutto di un processo di costruzione di significati, possiamo comprenderle e lavorarci. In più, se facciamo lo stesso con gli altri, intrecciando relazioni di comprensione, ci poniamo al riparo da "fondamentalismi" che possono minare buona parte delle potenzialità dell'incontro con l'altro.

2. Cosa si intende per mediazione dei conflitti?

La mediazione è un approccio alla gestione dei conflitti che prevede l'intervento di quel che in letteratura viene definito un "terzo neutrale", che è chiamato a fungere da catalizzatore di un incontro generatore di possibili risoluzioni del contrasto. Si tratta di una situazione in cui si confrontano almeno tre vissuti: le due realtà diverse e contrapposte dei confliggenti e la terza, quella del mediatore. Quest'ultimo ha il ruolo di "stare nel mezzo" (come testimonia l'etimologia latina, da *medietas*, la via intermedia) legittimando quelle delle parti proprio come "due realtà".

Fin da questa definizione si rivela l'assonanza tra i presupposti della mediazione e quelli della psicologia costruttivista, che ci ricorda come "le realtà" in cui viviamo siano tali proprio in virtù dei punti di vista a partire da cui le costruiamo, le leggiamo e le viviamo. Il lavoro del mediatore diventa così un ottimo

esempio di come si possa declinare il principio dell'*alternativismo costruttivo*, cioè il principio della possibilità continua di ricostruire gli eventi. Questo accade poiché l'obiettivo della mediazione è predisporre incontri che rimettano in moto narrazioni diverse del conflitto nel rispetto reciproco tra le parti.

Gli approfondimenti che seguiranno in questo contributo svilupperanno l'ipotesi della coerenza tra gli assunti ed i metodi della Psicologia dei Costrutti Personali (PCP) e quelli della mediazione. Una discriminazione, tuttavia, è centrale e va premessa: il lavoro di mediazione, a differenza dalla PCP, lascia sullo sfondo la considerazione che il conflitto sia una scelta elaborativa per le persone che ne fanno esperienza. Nella letteratura specifica sulle tecniche di mediazione, infatti, il conflitto non è letto come la migliore delle alternative possibili per le persone coinvolte. La prospettiva costruttivista, invece, mette in luce come la scelta di stare in una relazione conflittuale piuttosto che di ascolto e comprensione possa essere costruita come la più elaborativa. Ciò è ricco di implicazioni e verrà ripreso nel paragrafo "Il lato oscuro della luna: difficoltà e problemi aperti". Come mai la letteratura sulla mediazione non tiene conto di questo aspetto? Un'ipotesi è che la mediazione muova i suoi passi da un assunto etico implicito: che il dialogo e l'incontro rispettoso dell'altro siano sempre la migliore delle alternative possibili, cioè che siano dei valori indiscutibili. Una seconda considerazione è che la mediazione, poiché è intrapresa solo in forza della scelta volontaria delle parti, inizi quando le persone hanno già riscontrato l'inefficacia dei toni conflittuali della relazione. Chi approda davanti ad un mediatore è già mosso dalla ricerca di una modalità "migliore" di stare in relazione e desidera sganciarsi da conflitti che sono diventati un disturbo. Disturbo inteso come un modo di stare con l'altro che gli interessati non riescono a modificare, nonostante una consistente invalidazione (Kelly, 1991).

3. Quali sono gli obiettivi della mediazione dei conflitti?

Il focus della mediazione non è la risoluzione del conflitto, la conciliazione, ma il dedicare un tempo ed una possibilità all'esplorazione creativa del campo dei problemi. Mediare non significa risolvere i conflitti, ma lavorare per aiutare le parti ad uscire dalle situazioni di stallo, di impasse, che le vedono bloccate nell'ostilità reciproca. Non si tratta di capire chi ha ragione e chi ha torto "nella realtà dei fatti", ma di aprire alternative alla strutturazione dell'altro come il proprio "antagonista" o, in modo prelativo, come nient'altro che il proprio antagonista.

Come si può integrare questa visione con un'ottica costruttivista?

La PCP ci mostra come riavviare possibilità di dialogo possa essere una chiave per ridefinire la situazione e rimetterla in movimento quando le persone continuano ad utilizzare le stesse modalità di costruzione, nei conflitti così come nei disagi personali (Simpson et al., 2004). La comunicazione assume peraltro una rilevanza peculiare se è considerata in ottica postmoderna, perché diventa uno strumento per creare la realtà, non per rispecchiarla. Schnitmann (2001) ci ricorda che così come gli elementi del conflitto emergono dal dialogo, il dialogo stesso può essere la scelta migliore per agire nelle realtà conflittuali. In questo modo le possibilità della relazione, intesa come calderone di alternative da percorrere, assumono una nuova forza. Tra queste alternative, quella di un "compromesso" inteso non come cedere o privarsi di parte della propria posizione, ma come genesi di significati condivisi in cui le parti possano riconoscersi. Compromesso e cooperazione sono, infatti, dimensioni ortogonali rispetto al costrutto: "affermare il proprio interesse sull'altro o ai danni dell'altro *versus* preservare l'armonia della relazione, ai danni dei propri interessi".

Ad esempio, un evento come il risarcimento o la restituzione di un bene sottratto può andare oltre la mera riparazione "reale" e consentire un'esperienza significativa e diversa: per il reo, di comprensione del vissuto di privazione ed ingiustizia della vittima; per la vittima, di riconoscimento e risignificazione dell'accaduto.

In letteratura (Meyers Chandler, 1985), la pratica della mediazione risulta essere particolarmente consigliata nei conflitti tra persone che si conoscono e che manterranno una relazione (vicini di casa, liti familiari). In questo tipo di relazioni, infatti, è importante rimettere in moto la relazione nei termini della possibilità di fare ancora esperienza con l'altra persona. Il "ciclo dell'esperienza" (Kelly, 1966, p.18) mostra come, per fare esperienza, siano necessari vari passaggi: ad un'anticipazione, cui corrisponde un certo

investimento, segue un incontro, che consente una validazione o invalidazione dell'anticipazione stessa. A ciò può seguire una revisione. Nel caso di persone coinvolte in un conflitto è molto probabile che non si arrivi ad una revisione dei termini della relazione, intesa come una possibile conciliazione, per un blocco che può avvenire in vari punti del ciclo. Alcuni esempi possono essere l'evitamento, la mancanza di contatti con la persona con cui si è in conflitto, che preclude la possibilità di un nuovo incontro. Oppure l'incontro può essere segnato dal tentativo di non prendere in considerazione alcune informazioni, o da quello di estorcere prove a favore della propria prospettiva: atteggiamenti che negano la possibilità di una revisione.

Per raggiungere i propri obiettivi il lavoro di mediazione ha come condizione preliminare un certo livello di investimento nella gestione del conflitto da parte dei confliggenti. Per verificare questa condizione, spesso si prevedono degli incontri preliminari da svolgere individualmente con le parti. Gli incontri congiunti saranno predisposti successivamente, una volta sondate ed affrontate le costruzioni che ogni parte in causa ha rispetto all'altra persona e rispetto a quanto avvenuto. La finalità è quella di creare le condizioni per una validazione e invalidazione delle rispettive anticipazioni con la possibilità di giungere ad una loro revisione.

4. Una prospettiva costruttivista sul ruolo di mediatore

In letteratura si parla del mediatore come terzo, con riferimento all'idea di una presunta "neutralità": tuttavia molti autori considerano impossibile partecipare alla relazione prescindendo dal personale punto di vista. Parlare di neutralità significa allora (ed es. per Castelli, 1996, p. 84) mettere in guardia il mediatore rispetto al rischio di rimanere ingabbiato nella propria opinione preconcepita. La PCP consente di fare un altro passo, in direzione dell'autoriflessività del ruolo di mediatore ed in linea con l'affermazione di Resta (2001) secondo cui la mediazione non è "trovare uno spazio neutro ed equidistante, in cui risiede la più grande utopia del moderno che è la terzietà" (p. 49). Il mediatore è un osservatore, una forma di conoscenza che si confronta con altri processi di conoscenza - quelli delle parti - alternativi al proprio ed alternativi tra loro. Quando ci si accinge, dunque, a lavorare con l'esperienza umana come terapeuti, mediatori o formatori è utile mantenere vivo un vertice osservativo interno che ci ricordi la nostra ineludibile partecipazione alla costruzione della realtà. "Attraverso lo sviluppo di processi riflessivi di auto-osservazione, possiamo creare una struttura con cui divenire consapevoli della nostra cecità" (Kenny & Gardner, 1998, p. 62).

"Tutto ciò che è detto, è detto da qualcuno" (Maturana e Varela, 1987, p. 46) e si può anticipare solo a partire dal proprio sistema di costruzione. Questo, tuttavia, non pregiudica la possibilità di costruire i processi di costruzione dell'altro, sempre a partire dai propri (cfr. il "corollario della socialità", Kelly, 1991, p. 66). Alla luce di tale corollario, anche la professione di mediatore implicherà lo sforzo di instaurare una relazione di comprensione con le persone che intraprendono con lui il cammino, costruendo il modo in cui ciascuna di loro sta facendo esperienza, in particolare della relazione e del conflitto in questione.

È fondamentale pensare, pertanto, che il mediatore muova da una teoria della comprensione (Mair, 1998): una teoria che renda possibile sussumere le visioni del mondo portate dalle parti in conflitto senza entrare nel tentativo di decidere quale sia più "vera". Il mediatore dovrà spendersi nella comprensione del modo di pensare dell'altro, partendo da una posizione di umiltà. La sua imprescindibile autorevolezza deriverà dal suo interesse per i "modi" (Castelli, 1996, p. 95) utilizzati dalle parti in conflitto, per il processo più che per il contenuto del contendere e della risoluzione finale. Ciò che avrà da offrire saranno dunque competenze procedurali, non di sostanza; metodologie, non "ricette".

Ritengo importante accennare ai confini ed alla specificità del ruolo di mediatore rispetto a quello di psicoterapeuta. Si tratta di due professioni da distinguere con chiarezza, dal momento che cercano di andare in direzioni diverse. La mediazione lavora con una domanda molto circoscritta nei fini e nei tempi dell'intervento, aiutando le persone ad elaborare e proporre esse stesse, in modo responsabile, un progetto costruttivo di conciliazione (Castelli, 1996). Diversamente, la psicoterapia in chiave costruttivista è un processo volto a far emergere e comprendere i processi di costruzione delle persone, così da poter promuovere un cambiamento. Bannister (1984, p. 251) definì la psicoterapia come "essenzialmente, il

rapido scorrere dell'interazione tra due o più esseri umani" ed aggiunse che al terapeuta è chiesto, *in primis*, di essere *utilizzabile*. Essere uno psicoterapeuta significa saper costruire insieme al cliente una relazione unicamente volta a ciò che è utile per il cliente stesso: utile affinché quest'ultimo possa porsi in modo differente di fronte ai suoi problemi.

L'ipotesi di integrare mediazione e PCP tiene conto di queste precisazioni, ma considera anche che la PCP può essere usata in modo euristico al di là della psicoterapia, ad esempio in ambito forense (Horley, 2003).

Parallelamente a quanto suggerito da Kelly (1955, p. 90) per lo psicoterapeuta costruttivista, appare utile pensare al mediatore come ad un cosperimentatore. Questo per sottolineare la disponibilità reciproca a mettersi in gioco e la natura cooperativa del processo di mediazione. La *mission* del mediatore appare quindi quella di essere "un catalizzatore della comunicazione, che stimola ed agevola... per lasciare massimo spazio e possibilità alle parti, ai loro desideri, alle loro idee" (Castelli, 1996, p. 76). Senza l'intervento di un terzo sarà infatti probabile che i "litiganti" costruiscano il conflitto in modo prelativo, percorrendo e ripercorrendo le stesse rivendicazioni reciproche e sperimentando transizioni di ostilità (si pensi, ad esempio, a liti di vicinato, in un *climax* di accuse reciproche e mancanza di rispetto).

5. Una prospettiva costruttivista sul ruolo delle parti della mediazione

Adottando il linguaggio e le metafore della PCP, si può dire che le persone che intraprendono un percorso di mediazione sono riconosciute nel loro ruolo di scienziati, cioè di protagonisti di un continuo processo di formulazione e messa alla prova di ipotesi sulla "realtà". È questa la peculiarità che più distanzia il setting della mediazione da quello processuale. La mediazione restituisce agli "antagonisti" la possibilità di confrontarsi in un incontro che implica, con l'aiuto del mediatore, la negoziazione di nuove regole. Regole legate al dialogo invece che al tentativo di prevalere l'uno sull'altro, cercando solo la propria affermazione.

Nell'ambito della mediazione, l'idea di base sembra essere che "se comincio ad ascoltare un po' di più il mio nemico, rischio di trovare che parte di ciò che dice ha senso" (Mair, 1998, p. 28). In particolare, è possibile considerare il lavoro di mediazione come un'occasione per far intrecciare relazioni di ruolo, cioè relazioni in cui le persone si immedesimino in altri modi di fare esperienza.

Una "relazione di ruolo crea un rapporto di maggiore disponibilità verso gli altri, perfino verso coloro con cui non siamo d'accordo" (Epting, 1990, p. 45).

6. Proposte di metodo nell'approccio al conflitto

Secondo Miller Mair (1998, p. 22) la psicologia dei costrutti personali può "offrirci dei percorsi attraverso lo spazio psicologico, così che possiamo avere maggiori probabilità di prestare attenzione al mondo dell'altro". Questo "prestare attenzione al mondo dell'altro" acquisisce un ruolo centrale nel coniugare teoria dei costrutti personali e mediazione dei conflitti. Spingendosi oltre, Mair afferma che l'intera psicologia dei costrutti personali è un invito a cercare di costruire il senso dei processi di costruzione dell'altro. Si tratta di interessarsi e di riconoscere il proprio interlocutore, senza necessariamente essere d'accordo con lui! Ed, in particolare, l'autore invita a sviluppare questa "psicologia della comprensione" nella risoluzione dei conflitti, sia da parte di chi fa il mediatore, sia da parte dei confliggenti (*ibidem*).

Nel suo libro del 2000, anche Marianella Sclavi descrive come più un ambiente è complesso, più spesso la comunicazione riguarda situazioni in cui "le stesse cose, gli stessi eventi" hanno per persone diverse significati diversi ed incompatibili tra loro. Per questo diviene fondamentale familiarizzare con l'epistemologia della riflessività, chiamata dall'autrice "*l'arte di ascoltare*" (*ibidem*, p. 22). Questo è utile in tutti i sistemi complessi, a partire dalla famiglia per come si sta delineando negli ultimi anni. Infatti, nella famiglia patriarcale si dava per scontato che tutti condividessero le idee del *pater familiae*, mentre nella famiglia contemporanea - detta "polifonica" - ogni membro è co-protagonista e le "stesse cose" possono avere significati differenti (*ibidem*). "Qualsiasi semplificazione che porti a ignorare la possibile alterità

dell'altro porta a una crisi nelle dinamiche dell'accoglienza e della reciproca convivenza. I nessi fra forme di conoscenza e forme di convivenza diventano espliciti, problematici e intrinseci alla comunicazione e alla conoscenza" (*ibidem*, p. 15).

Occuparsi della relazione di ruolo diventa particolarmente importante nelle relazioni caratterizzate da conflitti e incomprensioni, ad esempio in *setting* di coppia. Non è un caso, secondo M. C. Ortu (1998, p. 140), che "l'infelicità coniugale sia frequentemente descritta con sconsolate affermazioni del tipo «non ci capiamo più, non riusciamo più a comunicare». L'incomprensione [...] limita l'elaborazione dell'esperienza interpersonale, la crescita della relazione". Diventa quindi fondamentale, per favorire la ripresa della relazione, aiutare le persone a comprendersi reciprocamente, cioè a cercare di vedere il mondo così come l'altro lo costruisce, modulando i propri comportamenti alla luce di questa comprensione.

Di quali strumenti e metodi è possibile avvalersi?

Quelli che esporrò derivano da un personale lavoro di sintesi ed integrazione di elementi tecnici della mediazione dei conflitti con elementi teorici dell'antropologia culturale e del costruttivismo. Si tratta di strumenti che fanno parte della "cassetta degli attrezzi" del mediatore, ma anche di modi di porsi che le parti possono mutuare dall'esperienza della mediazione. Può essere infatti molto utile che anche le parti in conflitto sperimentino ed incarnino personalmente, nelle loro relazioni, gli atteggiamenti tratteggiati. Questo vale in particolar modo per i primi quattro punti.

1) *"Ascoltare in modo attivo" e porre domande.*

Nelle conversazioni, soprattutto quelle accese, siamo abituati a sentir reclamare il proprio diritto di parola: tuttavia, come sottolinea Marianella Sclavi (2000), in una conversazione sono centrali tanto il diritto di parola quanto quello, meno acclamato, di ascolto reciproco.

Una delle prime condizioni per instaurare un'atmosfera di dialogo piuttosto che di conflitto consiste nel poter esprimere le proprie opinioni e sensazioni dando all'altro la possibilità di fare lo stesso e di essere ascoltato. Per mettersi in ascolto del mondo dell'altro, Marianella Sclavi (*ibidem*) ci ricorda due principi di base: rispettare l'interlocutore ed essere curiosi verso altre visioni del mondo. In particolare, l'autrice invita "all'ascolto attivo", un ascolto che non risponde all'urgenza di classificare quello che l'altro ci sta dicendo, ma che presuppone il tentativo di cambiare prospettive e di esplorare altri punti di vista. Al fine di iniziare un dialogo costruttivo con l'altro ci può aiutare il fare domande, più che il sancire affermazioni. *Chiedere*, infatti, contribuisce ad instaurare un'atmosfera di interesse e collaborazione reciproca. Un atteggiamento "interrogativo" comprende domande aperte, domande a spirale (cioè domande che chiedono di specificare, con esempi). Un altro tipo di domanda che può essere d'aiuto è la domanda di ritorno (Castelli, 1996), che rimanda il quesito a chi lo ha posto, partendo dal presupposto che quest'ultimo abbia già un'ipotesi al riguardo e che desideri metterla alla prova.

2) *Cambiare l'altro cambiando noi stessi: i messaggi in prima persona.*

Quando comunichiamo, parliamo necessariamente di noi e del nostro sistema di costruzione. La comprensione è necessariamente un'impresa personale e, pertanto, ogni storia ci parla contemporaneamente del mondo in oggetto, della persona che la racconta e della relazione tra quella persona ed il mondo.

Avvicinandosi al tema dei conflitti è utile pensare che, come afferma Mair (1998):

Dobbiamo cambiare noi stessi per prima cosa, in qualche modo, se vogliamo arrivare a conoscere personalmente. Se voglio arrivare a capire ciò che preoccupa il nemico temuto, devo cambiare me stesso per potermi avvicinare a lui o a lei con la disponibilità ad ascoltare... devo diventare qualcuno che è disposto a rischiare di essere pacifico e avvicinare il nemico in modo diverso, ascoltare e sforzarmi di rispettare ciò che ha da dire. (p. 26)

Poiché anche quando parliamo degli altri non possiamo che esprimere il nostro sistema di costruzione, concentrarsi sulla propria esperienza può tutelare dal reiterare accuse o critiche in modo non fertile. Se applico un "paradigma postmoderno" ad una relazione conflittuale, perde di significato chiedersi chi ha torto e chi ha ragione e considerare la relazione un gioco a somma zero (in cui uno deve perdere, affinché l'altro possa vincere). Da ciò deriva l'indicazione, che il mediatore rivolge frequentemente alle parti, a

mandare messaggi in prima persona, riferendosi sempre a quello “che *io* penso”, “che *io* sento” e “che *io* vivo”. In questo modo, il “tiro alla fune” per mostrare di possedere la visione “più reale” può trasformarsi in un atteggiamento responsabile e autoriflessivo rispetto alla personale costruzione del mondo.

3) *Separare la persona dal problema*

Un assunto base della mediazione consiste nel vedere il conflitto come un problema da risolvere, non come un contesto in cui qualcuno deve sconfiggere qualcun altro. Ciò implica veicolare verso le parti e, nei limiti del possibile, anche tra le parti stesse, un atteggiamento di rispetto e di curiosità. L'ipotesi è che non sia il proprio “nemico” ad essere la causa, la colpa del problema o, ancora, ad essere il problema stesso. Anche a livello di *setting*, si cerca di promuovere l'idea di sedersi assieme nel tentativo di discutere un problema; pertanto gli interlocutori dovrebbero riuscire a vedersi non faccia a faccia (come se fossero gli uni contro gli altri), ma seduti fianco a fianco attorno ad un tavolo.

4) *Parafrasare quello che l'altro sta dicendo*

Parafrasare quello che l'altro dice significa chiedere se quanto abbiamo inteso corrisponda a quello che la persona voleva dire. Si tratta di ripetere con parole proprie quello che è stato detto dal proprio interlocutore, al fine di verificare la comprensione reciproca. Questo tipo di atteggiamento aiuta la persona a sentirsi capita e comunica al contempo l'interesse, il riconoscimento e lo sforzo di avvicinarsi al suo punto di vista. Anche in questo caso, si tratta di una tecnica che il mediatore può sia utilizzare in prima persona, sia incoraggiare le parti ad adottare esse stesse.

5) *Usare tecniche di mappatura del sistema di costrutti: sovraordinare le comunicazioni per accedere ad alternative*

Le opinioni o i conflitti che manifestiamo possono essere costruiti come la parte emergente di implicazioni più importanti. Spesso, sottolinea la Sclavi (2000) quando si è di fronte ad un contrasto che si riproduce in continuazione, è importante salire di livello e la chiave del cambiamento può risiedere proprio in ciò che due poli in contrasto hanno in comune. Questi consigli vanno nella direzione di sovra-ordinare le costruzioni delle persone in conflitto, andando alla ricerca di dimensioni di senso condivise e possibilmente alternative rispetto a quelle su cui si confligge.

A tal proposito è interessante l'esempio che porta la Sclavi (*ibidem*). Nella conversazione tra una persona italiana ed una inglese, la comunione nell'intento di essere reciprocamente chiari fa accadere di frequente un incidente. Noi italiani enfatizziamo la pronuncia delle vocali per farci capire: il contrario di quello che fanno gli inglesi, accentuando le consonanti. Pertanto, la stessa parola può risultare irriconoscibile! Si tratta della differenza di “cornice linguistica” superordinata che può far sentire ridicoli noi italiani nell'inglese orale. Tuttavia, se evidenziamo tra i due interlocutori la dimensione superordinata comune, “il desiderio di comunicare” è possibile proseguire e cercare alternative, senza arrenderci ai sentimenti di imbarazzo e frustrazione che probabilmente accompagneranno le prime conversazioni, visti i problemi di pronuncia.

Chi si trova nel ruolo di mediatore potrebbe favorire una maggior chiarificazione del significato delle conversazioni mutuando tecniche di mappatura del sistema di costrutti, al fine di esplicitare il livello superordinato che dà senso alle esperienze. Individuata una dimensione importante si potrebbe chiedere, su modello del *laddering*, quale delle due alternative sia preferita e: “perché è importante per te...?”. Un altro utile strumento potrebbe essere il *farfallino sistemico* (Procter, 1987), usato per indagare le costruzioni reciproche e le azioni conseguenti, mettendole in relazione e visualizzandole con uno schema su carta. Ci avviciniamo nuovamente ai suggerimenti di M.C. Ortu (1998) per la terapia di coppia:

Penso che sia molto utile aiutare ogni partner ad imparare a conoscere e a muoversi nelle costruzioni superordinate dell'altro[...]. Spesso la coppia scopre che, al di là dei messaggi distorti riguardo alla personale elaborazione degli eventi, sta tentando di raggiungere le stesse mete con gli stessi valori fondamentali. (p. 141)

Più in generale, riconoscere la cornice di significato che inquadra una comunicazione può consentirci di evitare alcune “trappole”: il conflitto infatti è una dinamica relazionale che può essere accostata ad una danza. Interrompere la danza significa decostruirla, sospendere i passi e il muoversi a tempo con l'altro, per entrare in un diverso modello di relazione. Ad esempio, se si è di fronte ad una comunicazione che

colpevolizza e la si riconosce come tale, si può evitare una dinamica viziosa se si cambia il livello. Ciò può avvenire se si risponde né colpevolizzando a propria volta (in modo simmetrico) né incassando (in modo complementare). Come suggerisce la Sclavi (2000, p. 283) "non abboccare. Rispondi sempre al presupposto, ignorando l'esca". Il segreto starebbe nell'interrompere la danza dello scontro frontale tra posizioni: se le persone non si forniscono reciprocamente dei punti di appoggio, infatti, l'escalation fatica a proseguire.

6) "Allenare" all'utilizzo di costruzioni proposizionali

In linea con il principio dell'alternativismo costruttivo, appare utile invitare le parti all'uso di costruzioni proposizionali, esprimendo cioè l'idea che sia possibile guardare da nuove prospettive ciò che stiamo incontrando o abbiamo incontrato. Da ciò, l'invito a formulare le proprie opinioni "come se" fosse meglio vedere gli eventi in un modo piuttosto che in un altro. Per promuovere un utilizzo proposizionale dei costrutti e mantenere *permeabile* il loro campo di pertinenza, può essere utile porre delle domande come: "Secondo lei, che senso ha avuto per ... comportarsi in quel modo?" "Quali altre spiegazioni ci potrebbero essere per il comportamento di ...?". Se possibile per il sistema di significati della persona, si potrebbe azzardare anche la richiesta di provare a mettersi nei panni dell'altra persona: "Provi a mettersi nei panni dell'altro: cosa avrebbe provato?".

7) Percorrere il ciclo della creatività

Per mappare le relazioni conflittuali e le possibili alternative, appare interessante mutuare dalla PCP anche la formulazione del ciclo della creatività (Kelly, 1955, p. 254). Ciò significa cercare di riconoscere nei conflitti e nei dialoghi l'alternanza tra fasi di *allentamento* e di *restringimento*. Se per giungere ad un prodotto creativo sono necessarie ambo le fasi, può essere utile che il mediatore favorisca un processo di allentamento o di restringimento, qualora il ciclo sia bloccato in uno dei due stadi. Ad esempio, egli potrebbe favorire l'allentamento proponendo l'utilizzo di analogie e metafore per esprimersi. Oppure, potrebbe favorire un restringimento del sistema invitando a concretizzare e definire più precisamente, chiedendo ad esempio: "com'è una persona che ...? Cosa fa, da cosa la potrebbe riconoscere?".

Il riferimento al ciclo della creatività appare particolarmente utile nel momento in cui si cerca di risolvere un dissidio: infatti, si potrebbe utilizzare una sorta di brainstorming creativo, seguito da un restringimento per individuare accordi concreti. L'accordo eventualmente raggiunto in termini "generalisti" andrà poi accompagnato da indicazioni chiare sui passi da fare per trasformarlo in un progetto d'azione comune.

8) Dar voce al corpo ed ai costrutti preverbalisti

Infine merita almeno un cenno l'attenzione ai messaggi del corpo delle persone (Besemer, 1999). Il corpo, infatti, contribuisce in misura notevole alla creazione di significati e ci può dare utili indicazioni se, ad esempio, diamo voce ed ascolto alla postura o all'espressione. Quando comunichiamo, la congruenza tra linguaggio verbale e corporeo è molto importante ed i due codici, letti nelle loro connessioni, possono fornire molte informazioni sia su noi stessi che sull'altro. Poiché il linguaggio corporeo è normalmente meno controllabile, esso ci può dare molti elementi per un'esplorazione aggressiva dei processi in gioco. Ad esempio, si potrebbero mettere in campo e verbalizzare i segnali del corpo con domande come: "se il suo sospiro potesse parlare, cosa ci direbbe adesso?".

7. E la società?

Come suggerisce Miller Mair, "l'attenzione su tematiche riguardanti la comprensione e l'incomprensione può far spostare la nostra attenzione al di fuori della stanza della psicoterapia, nelle aule scolastiche e in molti altri contesti di un mondo più vasto" (1998, p. 17).

Ad esempio, la mediazione penale nasce in ambito minorile dall'esigenza di tutelare i minorenni da quel percorso di costruzione di un'identità delinquenziale che la permanenza nel normale *iter* della giustizia può favorire. Parallelamente la vittima può trovare nella mediazione penale sia un'eventuale riparazione del danno, sia la possibilità di esprimersi e di sentirsi riconosciuta. Questo può "prevenire" i processi che sono stati chiamati di "vittimizzazione secondaria" (Bouchard, 2001, p. 242): percorsi in cui le vittime di reato si

sentono colpevolizzate o trattate con indifferenza da famigliari ed istituzioni, inchiodandosi ad un ruolo passivo e a vissuti di impotenza ed incertezza per il futuro.

Inoltre, alla mediazione si può guardare con favore rispetto al problema della lentezza del sistema giudiziario. I conflitti portati al sistema giudiziario aumentano progressivamente e si lamenta il problema dell'inefficienza istituzionale dovuta alla mancanza di risorse. Tuttavia, chiedere maggiori risorse crea una sorta di paradosso, dato che aumentare le stesse non diminuisce il numero dei conflitti portati in giudizio. Il senso della mediazione scardina questa logica, invitando le parti ad assumersi il compito di auto-gestirsi e diffondendo anche ad un macro-livello i semi di una nuova cultura rispetto ai conflitti. Mi riferisco alla possibilità di sostituire il paradigma dominato dal costrutto "vincere-perdere" con un approccio che guardi alla partecipazione responsabile delle parti ed alla costruzione di un accordo comune. Questo in alternativa a soluzioni che prevedano la delega della decisione ad un terzo. Secondo un'epistemologia costruttivista nessun "arbitro", neutrale ed imparziale, può avere accesso alla "realtà dei fatti" in base alla quale decidere. Si aprono così vastissimi spazi all'idea che la varietà delle prospettive non possa essere soppressa a vantaggio di chi detiene la verità, ma vada colta nella sua ricchezza generativa di significati. Gli sviluppi, in vari ambiti, della mediazione potrebbero proporre le dimensioni dell'incontrare l'altro o del cooperare alla soluzione del problema come alternative ai repertori vincitore-sconfitto o forte-debole. E questa psicologia della comprensione può essere collegata all'invito che Amos Oz propone in "Contro il Fanatismo" (2004): sviluppare la capacità di immaginarsi nei panni dell'altro per abbandonare le proprie visioni intransigenti ed allenarsi all'arte del compromesso. Dunque, gli sviluppi in vario ambito della mediazione potrebbero confluire in un movimento "contro il fanatismo" (*ibidem*) in cui la via del compromesso e della relazione di ruolo possa funzionare da "vaccino" rispetto alle forme di fanatismo ed intransigenza.

8. Il lato oscuro della luna: difficoltà e problemi aperti

Le modalità di incontrare l'altro che ho descritto non risultano "naturali" e possono anche non essere viabili per le persone, soprattutto alla luce di due fondamentali considerazioni.

Un primo ordine di difficoltà è legato ai possibili vantaggi della strutturazione, intesa come polo opposto della comprensione: vantaggi in termini di sicurezza, di velocità e di accessibilità di certe costruzioni. Nelle relazioni la strutturazione risponde, secondo la Sclavi, ad una certa "urgenza classificatoria", mentre la comprensione espone ad un iter più incerto, a un senso di pericolo, mettendo in gioco l'idea di certezza delle proprie convinzioni. Questo può generare transizioni di ansia, vergogna o colpa e tutto ciò può portare ad un irrigidimento, un "blocco del movimento" e dell'esplorazione creativa. La minaccia di colpa può riguardare il sentirsi deboli, manipolati, o il rinunciare a posizioni nucleari. Domandare può essere costruito come debolezza, cambiare posizione come "perdere", e possono quindi essere vissuti con colpa o vergogna. Per compiere tali avventure nel mondo delle relazioni dobbiamo essere disposti ad abbandonare l'idea di certezza assoluta delle nostre convinzioni. Pertanto possiamo andare incontro a timori, transizione di ansia e minaccia di colpa: possiamo scegliere di costringere, di procedere in modo allentato o stretto, di avere o meno un atteggiamento aggressivo¹².

Questo rischio può riguardare il professionista stesso, a maggior ragione in un momento in cui è ancora molto forte, nella cultura occidentale, il richiamo a dover essere "il meno soggettivi, il più oggettivi" possibile (Sclavi, 2000, p. 89). "Troppo spesso il training sostituisce la dottrina alla ricerca; fa sentire il terapeuta rispettabile più che responsabile, e vi è una grande differenza tra le due" (Kelly, 1969, p. 53). Tuttavia, quando ci troviamo di fronte ad un fenomeno, da più prospettive lo vediamo più adeguata sarà la nostra comprensione e descrizione. Tale affermazione appare più chiara se si pensa a fenomeni come i conflitti o l'incontro interculturale, ma anche a fenomeni quali le illusioni ottiche ci ricordano come "l'evidenza", anche quella "perceptiva", sia sempre una nostra costruzione passibile di revisione. In conclusione, l'invito che arriva tanto dal costruttivismo, quanto dall'antropologia è quello di assumere e

¹² Per "aggressività" Kelly intende "l'elaborazione attiva del campo percettivo" (Kelly, 1991, p. 374). *N.d.R.*

mantenere un atteggiamento esplorativo, aggressivo, tenendo vivo il movimento ed andando oltre alla costruzione apodittica della realtà.

Un secondo ordine di difficoltà riguarda lo scivolare nella posizione del "tutto va bene": a tal proposito, è fondamentale tener presente che quando si parla di comprendere non si intende "condividere", quanto piuttosto rispettare. Alcuni esempi mutuati dall'antropologia, tradizioni quali l'infibulazione, esemplificano come sia tanto utile evitare il relativismo assoluto ("se va bene a loro...") quanto i fanatismi che collocano la ragione solo "dalla nostra parte". Giudicare o disprezzare può rendere difficile creare un incontro con l'altro, tanto quanto disinteressarsi o condividere incondizionatamente.

In conclusione questo articolo lascia aperte come sfide, anche per chi scrive, un paio di domande ed esperienze da fare: in primo luogo, approfondire su quale sfondo etico si collochino il cosiddetto approccio alternativo alle dispute ed il mandato professionale del mediatore.

In secondo luogo, pur avendo sottolineato l'attenzione del mediatore al processo di incontro più che al risultato, rimane da chiedersi se ed in che misura incida il mandato "sociale" più legato alla risoluzione del conflitto. Inoltre, rimane aperta per il mediatore la questione di come interfacciarsi alle parti, tenendo conto dei loro possibili interessi e vantaggi (ad esempio economici o legali) connessi all'esito della mediazione.

Questi sono solo alcuni degli spunti percorribili per chi esplorerà l'approccio della mediazione a partire dall'epistemologia costruttivista.

Secondo Kelly (1991, p. 91), le persone cessano di essere sole nel momento in cui provano a vedere gli eventi attraverso gli occhi degli altri: quando manifestano questo sforzo di investigazione costruiscono per se stesse dei ruoli e proprio attraverso questi ruoli si creano i sistemi sociali. Incarnare un atteggiamento di comprensione può, in un primo momento, mettere in gioco la nostra fiducia nella prevedibilità del mondo. Al contempo, può sorprenderci e consentirci dei salti avanti nella qualità delle nostre relazioni, dal momento che ascoltare le persone è un invito a passeggiare in nuovi mondi. "Il punto non è essere compassionevoli, comprensivi, positivi, ma avere la capacità di ascoltare l'altro" (Balestra, 2012, p. 98).

Bibliografia

- Balestra, V. (2012), Che cosa dicono oggi alle città le storie di grave marginalità, *Animazione sociale*, dic., pp. 97-99.
- Bannister, D. (1984), Il cambiamento psicoterapeutico dal punto di vista della teoria dei costrutti personali. In G. Chiari & M. L. Nuzzo (Eds.), *Crescita e cambiamento della conoscenza individuale*, Milano: Franco Angeli.
- Bannister, D., & Fransella, F. (1986). *Inquiring man*. (Third edition), Dover: Croom Helm.
- Besemer, C. (1999). *Gestione dei conflitti e mediazione*. Torino: Ega editore.
- Bouchard, M. (2001). Sicurezza urbana, vittime, mediazione e riparazione. In F. Scaparro (Ed.), *Il coraggio di mediare* (pp. 237-255). Milano: Guerini e Associati.
- Castelli, S. (1996). *La mediazione: teorie e tecniche*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ceretti, A. (2001). Vita offesa, lotta per il riconoscimento e mediazione. In F. Scaparro (Ed.), *Il coraggio di mediare* (pp. 55-78). Milano: Guerini e Associati.
- Ceretti, A., Di Ciò, F., & Mannozi, G. (2001). Giustizia riparativa e mediazione penale: esperienze e pratiche a confronto. In F. Scaparro (Ed.), *Il coraggio di mediare* (pp. 307-355). Milano: Guerini e Associati.
- Epting, F. R. (1990). *Psicoterapia dei costrutti personali*. Firenze: Martinelli.
- Horley, J. (Ed.). (2003). *Personal Construct Perspectives on Forensic Psychology*. London: Brunner-Routledge.
- Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs*. London: Routledge.
- Kelly G. A. (1966), A brief introduction to personal construct theory. In D. Bannister (Ed.), *Perspectives in Personal Construct Theory*. London and New York: Academic Press, 1970.
- Kelly, G. A. (1969). The autobiography of a theory. In B. Mahler (Ed.), *Clinical psychology and personality: the selected papers of George Kelly* (pp. 46-65). New York: Wiley.
- Kenny, V., & Gardner, G. (1998). Conversazioni che trasformano: persone in transizione. In G. Chiari & M. L. Nuzzo (Eds.), *Con gli occhi dell'altro. Il ruolo della comprensione empatica in psicologia e in psicoterapia costruttivista* (pp. 51-67). Padova: Unipress.
- Mair, M. (1988). *A psychology for a changing world*, Paper presented as Chairperson's Address, The Psychotherapy Section of the British Psychological Society, London, January 1988. Consultato da www.oikos.org/mairworld.htm.
- Mair, M. (1998). La psicologia della comprensione di George Kelly: mettere in discussione la nostra comprensione, comprendere il nostro dubitare. In G. Chiari & M. L. Nuzzo (Eds.), *Con gli occhi dell'altro. Il ruolo della comprensione empatica in psicologia e in psicoterapia costruttivista* (pp. 15-38). Padova: Unipress.
- Maturana, H. & Varela, F. (1987), *L'albero della conoscenza*, Milano: Garzanti.
- Meyers Chandler, S. (1985). Mediation: Conjoint Problem Solving. *Social work*, 30 (4), 346-349.
- Oz, A. (2004), *Contro il fanatismo*. Milano: Feltrinelli.

Ortu, M. C. (1998). Un approccio costruttivista alla terapia di coppia: illustrazione di un caso clinico con particolare attenzione alle modalità di relazione e di intervento. In G. Chiari & M. L. Nuzzo (Eds.), *Con gli occhi dell'altro. Il ruolo della comprensione empatica in psicologia e in psicoterapia costruttivista* (pp. 139-152). Padova: Unipress.

Procter, H. G. (1987). Change in the family construct system. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Personal construct therapy casebook* (pp. 153-171). New York: Springer.

Resta, E. (2001). Giudicare, conciliare, mediare. In F. Scaparro (Ed.), *Il coraggio di mediare* (pp. 21-54). Milano: Guerini e Associati.

Scaparro, F. (2001). Introduzione. In Scaparro F. (Ed.), *Il coraggio di mediare*. Milano: Guerini e Associati.

Schnitmann, D. F. (2001). Risoluzione dei conflitti e cultura contemporanea. In F. Scaparro (Ed.), *Il coraggio di mediare* (pp. 79-100). Milano: Guerini e Associati.

Simpson, B. Large, B. O'Brien, M. (2004). Bridging difference through dialogue: a constructivist perspective. *Journal of Constructivist Psychology*, 17, 45-59.

Sclavi, M. (2000). *Arte di ascoltare e mondi possibili*. Milano: Le Vespe.

Yoshida, Y. (2001). Essays in urban transportation (Doctoral dissertation, Boston College, 2001). *Dissertation Abstracts International*, 62, 7741A.

Sitografia

<http://www.oikos.org/mairstory.htm>

Note sull'autore

Lisa Tomaselli
Institute of Constructivist Psychology, Padova
lisa.tomaselli@gmail.com

Psicologa psicoterapeuta costruttivista, lavora come libera professionista e collabora con associazioni del privato sociale. In particolare, si occupa di interventi (setting individuale e di coppia) in situazioni familiari complesse e conflittuali. È impegnata, inoltre, nella formazione a professionisti che lavorano in contesti interdisciplinari e/o che si occupano di relazioni conflittuali: operatori socio-sanitari, assistenti sociali, educatori, forze dell'ordine, insegnanti.

Il ciclo di vita del gruppo: una prospettiva costruttivista*

di
Mary Frances
Lemington Spa, UK

Traduzione a cura di
Erica Costantini e Francesca Del Rizzo

Abstract: L'evoluzione di un gruppo può essere illustrata utilizzando il concetto di "ciclo di vita" che prevede una sequenza di stadi di sviluppo. I modelli sul ciclo di vita in genere presentano questi stadi come fenomeni specificamente riferibili all'esperienza di gruppo. Questo articolo intende applicare la Psicologia dei Costrutti Personali all'analisi degli stadi di sviluppo del gruppo, descrivendoli come processi di costruzione ed elaborazione resi più vividi dall'intenso laboratorio relazionale rappresentato da un gruppo. Il contesto del gruppo permette di evidenziare la natura sperimentale delle nostre azioni; analizzando le interazioni che avvengono all'interno di un gruppo nel corso del suo sviluppo, si possono individuare alcune configurazioni di comportamenti ricorrenti.

Si propone quindi l'introduzione di un modello a quattro stadi fondato sulla teoria dei costrutti personali. Alla descrizione delle configurazioni comportamentali caratteristiche di ciascuno stadio segue l'esplorazione delle implicazioni relative al ruolo del facilitatore.

Parole chiave: gruppi, sviluppo del gruppo, facilitazione.

Stages of a group development - a PCP approach

Abstract: *Groups and their members can be seen as experiencing a 'life cycle', characterised by a sequence of developmental stages. Life cycle models typically present these stages as phenomena of group experience. This paper experiments with the application of Personal Construct Psychology to phases of group development, describing these as processes of construing and elaboration made more vivid by the intense 'laboratory' of the group. The group context serves to highlight the experimental nature of our actions, and the analysis of group interaction reveals some recognisable patterns of behaviour as groups develop. A potential 4-stage model using personal construct theory is described, and implications for group facilitators are explored at each stage.*

Keywords: *groups, group development, facilitation.*

* Articolo originariamente comparso in *Personal Construct Theory & Practice*, 5, 10-18. Si ringrazia la rivista e il suo direttore Jörn Scheer per aver concesso la licenza per la traduzione dell'articolo.

1. Introduzione

Lo sviluppo dei gruppi è stato frequentemente descritto come un "ciclo di vita" caratterizzato da una sequenza di stadi di sviluppo. Il modello più utilizzato è quello di Tuckman (1965), che fa riferimento a quattro stadi: *forming*, *storming*, *norming* e *performing*.

- lo stadio del *forming* si riferisce alle prime fasi della vita di un gruppo, durante le quali le persone si incontrano, iniziano ad interagire e a cercare un modo per condividere obiettivi comuni;
- lo stadio dello *storming* è quello in cui vengono contestati e negoziati i ruoli, le relazioni ed i valori all'interno del gruppo e in cui emergono le questioni legate alla leadership ed al potere;
- nello stadio del *norming* si iniziano a stabilire ruoli, regole e aspettative del gruppo; e infine
- lo stadio del *performing* segna il momento in cui i processi di gruppo si sono stabilizzati e consolidati ed il gruppo è in grado di lavorare all'interno di questi vincoli con modalità relativamente efficaci.

Questo modello a quattro stadi è ampiamente utilizzato nell'ambito del lavoro con i gruppi. Sebbene la sequenza degli stadi non possa essere considerata né lineare né universale, possiamo tuttavia riconoscere, mano a mano che il gruppo evolve, alcune configurazioni distintive. In questo senso il lavoro di Tuckman è considerato da molti un utile punto di partenza per individuare quali possano essere gli interventi più appropriati da parte del facilitatore. Tenere in considerazione un modello come questo può essere utile per meglio comprendere le inevitabili difficoltà del processo di gruppo. Può inoltre permettere di riconoscere come nell'arco della vita del gruppo i processi relazionali e quelli legati al compito evolvano di pari passo, come dimensioni parimenti essenziali.

Le descrizioni dello sviluppo dei gruppi tendono a presentare questi "stadi" come fenomeni inerenti all'esperienza di gruppo, insiemi di comportamenti che hanno luogo specificamente quando le persone si incontrano e formano un gruppo con un compito o uno scopo comune.

In questo articolo intendo osservare lo sviluppo del gruppo attraverso le lenti della Psicologia dei Costrutti Personali (PCP) (Kelly, 1955/1991). Già Kelly aveva delineato gli stadi di un gruppo soprattutto in relazione alla sua funzione e alle sue attività. Successivamente sono state elaborate varie idee per strutturare l'attività dei gruppi, in particolar modo da Dunnett & Llewellyn (1978) e da Neimeyer (1988). La nozione di cosa costituisca un "gruppo PCP" è stata esplorata creativamente da Stringer & Thomas (1996).

Mi propongo quindi di applicare la PCP al ciclo di vita dei gruppi in termini sia di processo che di compito. Viste dalla prospettiva della PCP, le esperienze di un gruppo andrebbero considerate non tanto alla stregua di fenomeni specifici dell'esperienza di gruppo, quanto come esempi particolarmente vividi dei normali e quotidiani processi di costruzione individuali. La teoria dei costrutti personali si applica a ciascuno di noi, in ogni momento, ed è probabile che i nostri processi di costruzione siano posti in grande risalto dall'intenso "laboratorio" del gruppo; esso permette infatti di evidenziare la natura sperimentale del nostro comportamento.

Riconoscendo la comprovata utilità di un modello a quattro stadi per comprendere lo sviluppo di un gruppo e collegandomi il più possibile alle idee di Tuckman, intendo presentare il ciclo di vita del gruppo da una prospettiva PCP utilizzando i seguenti quattro stadi:

- Primo stadio: Anticipazione Individuale
- Secondo stadio: Sperimentazione Individuale
- Terzo stadio: Costruzione Collettiva
- Quarto stadio: Azione Collaborativa

I primi due stadi si riferiscono primariamente agli individui, cosa che forse riflette la nostra esperienza del processo di gruppo. La PCP descrive i sistemi unici e personali di costrutti grazie ai quali ognuno di noi dà senso al proprio mondo. Nella fase iniziale non si può parlare di "gruppo" quanto piuttosto di un insieme di individui, ciascuno con il proprio sistema di costruzione e anticipazione di significati, che hanno bisogno di trovare una base comune e sviluppare gradualmente dei costrutti condivisi. Molti di noi avranno certamente fatto esperienza di questi primi stadi del processo di gruppo, durante i quali il nostro coinvolgimento è intermittente e siamo focalizzati principalmente sui nostri personali pensieri, sensazioni, e reazioni dentro e verso il gruppo. Soltanto negli stadi successivi saremo più pienamente partecipi al lavoro di gruppo e meno consciamente e frequentemente preoccupati dai nostri processi interni.

Gli stadi possono essere ulteriormente elaborati come segue:

- Primo stadio: Anticipazione Individuale – *del* gruppo
- Secondo stadio: Sperimentazione Individuale – *nel* gruppo
- Terzo stadio: Costruzione Collettiva – *da parte del* gruppo
- Quarto stadio: Azione Collaborativa – *in quanto* gruppo

Questa sequenza illustra l'emersione graduale della dimensione di gruppo, a partire dall'incontro iniziale di singoli individui.

Per ciascuno degli stadi, presenterò alcune proposte rispetto al ruolo del facilitatore del gruppo. Questi può essere un facilitatore di professione ma è più spesso un manager, un formatore o leader di gruppo nel contesto di un'organizzazione, un insegnante o un tutor in un contesto educativo oppure un terapeuta o psicologo in un contesto clinico. Facendo riferimento al modello di Tuckman, Clarkson ha suggerito che

Un osservatore addestrato è in grado di percepire pattern predicibili tanto nel corso di una formazione di durata triennale quanto in una riunione di comitato di mezz'ora. La conoscenza di queste fasi è pertanto rilevante e potenzialmente utile per chiunque sia membro o leader di un gruppo qualsiasi di individui finalizzato a quasi qualsiasi scopo: dalla cura dei bambini alla guida di una dimostrazione antinucleare o alla conduzione di un gruppo di psicoterapia. (Clarkson, 1995, p. 88)

In questo articolo utilizzo ampiamente il termine "facilitatore", ben consapevole tuttavia dell'esistenza di una varietà di ruoli di leadership. Considerato quanto sia ampia l'applicabilità dei modelli di sviluppo dei gruppi e della PCP, spero che i suggerimenti rivolti ai facilitatori possano rivelarsi utili, perlomeno come punto di partenza per riesaminare le loro prassi operative.

2. Primo stadio: anticipazione individuale del gruppo

Questo stadio corrisponde a grandi linee alla prima fase di Tuckman (*forming*), descritta in genere come una verifica iniziale da parte di ciascun partecipante rispetto ai limiti ed alle possibilità del lavoro di gruppo in riferimento sia alle relazioni che agli obiettivi da perseguire. Mentre si orientano nel gruppo, è possibile che le persone siano misurate e guardinghe e spesso molto dipendenti dal leader, per evitare così di dover affrontare da subito questioni legate al potere, al controllo e alle reciproche simpatie e antipatie. Di norma domina una cauta gentilezza.

Da una prospettiva PCP il focus è sull'*anticipazione*. Questa teoria descrive le persone come esseri che vivono nell'anticipazione, che formulano continuamente ipotesi su quanto sta accadendo e su quale potrebbe essere la migliore mossa successiva. Normalmente molto di tutto ciò ha luogo al di fuori della loro consapevolezza ma l'intensa esperienza relazionale in un nuovo gruppo spinge le loro anticipazioni in primo piano. Come membri del gruppo sono probabilmente molto occupati a trovare risposte alle loro questioni fondamentali (cosa sta accadendo? mi piace o no essere qui? chi sono queste persone? come andrà a finire? perché sono qui? come mi vedono gli altri?).

L'esperienza iniziale sarà di *ansia* kelliana, poiché non sono disponibili molti costrutti per maneggiare l'esperienza del gruppo in cui ci si trova. Meno è familiare la situazione (i membri, il luogo, lo scopo, il conduttore, l'esperienza di essere in gruppo), maggiori saranno i livelli di ansia. C'è poi la possibilità di avvertire una *transizione di minaccia*, ovvero di rendersi conto che l'esperienza in corso potrebbe mettere in discussione i propri *costrutti nucleari*. In alcune situazioni, come nei gruppi di terapia, l'ingresso in un nuovo luogo di lavoro o la prima esperienza in un contesto di educazione superiore, si fanno esperienze che possono cambiare la vita. Per quanto questo cambiamento sia voluto, il sistema personale di costruzione andrà incontro in una qualche misura a minaccia. Tutti i cambiamenti implicano una perdita e non c'è alcuna certezza che il cambiamento anticipato sia migliorativo o anche solo gestibile.

I membri dotati di considerevole esperienza di gruppi hanno presumibilmente già sviluppato alcuni costrutti di sé-nel-gruppo che consentano loro di fare previsioni più attendibili e di sperimentare più velocemente attraverso il proprio comportamento. Nella maggior parte dei casi, gli esperimenti saranno cauti, caratterizzati da *circospezione*. In questo caso le persone tendono a lasciarsi aperte molte possibilità di ritirarsi prima di esprimersi pienamente. In alternativa, quando manchino costruzioni già elaborate, è possibile che le persone adottino l'impulsività caratteristica della *prelazione*, e si gettino nell'esperienza rapidamente, persino in modo sconsiderato. In queste circostanze, è probabile che possano ottenere molto rapidamente un feedback, che può non essere stato consapevolmente anticipato. La situazione in

questo caso è simile a quella di un giocatore d'azzardo principiante che, ignaro in effetti delle regole del gioco, getta tutte le sue *fiches* su un numero, pensando sia questa la cosa migliore da fare.

Questa fase di Anticipazione Individuale può essere molto intensa quando un insieme di persone che non si sono mai viste prima si incontra per la prima volta, come è il caso delle prime sedute di un gruppo di supporto terapeutico o del primo contatto fra studenti che cominciano un percorso comune di studi. Una fase di anticipazione individuale piuttosto intensa si può manifestare anche quando ad un gruppo già consolidato viene richiesto di sospendere ruoli e regole stabiliti precedentemente, come accade ad esempio nei programmi di formazione esperienziale o nell'*outdoor training*, dove le gerarchie esistenti e l'esperienza sul lavoro perdono il loro usuale potere di strutturare e contenere le esperienze del gruppo.

3. Il ruolo del facilitatore nel primo stadio

In questo stadio i facilitatori devono accettare che le *dipendenze* assai difficilmente vengano distribuite nel gruppo e che le persone cerchino in loro una guida piuttosto forte anche in riferimento a quanto potrebbe accadere e a come le cose si potrebbero svolgere. Se i facilitatori vogliono favorire il senso di sicurezza del gruppo, possono scegliere di operare alcuni interventi di *restringimento*, esplicitando le aspettative e aiutando i membri a formare alcune costruzioni temporanee sul gruppo e sul suo compito. Ricevere informazioni e un certo grado di controllo da parte del leader del gruppo possono contribuire a minimizzare l'ansia del non-familiare.

È inoltre probabile che al facilitatore venga attribuita la responsabilità di gestire il *ciclo CPC* del processo decisionale nel gruppo, esercitando la leadership ed aiutando i membri ad orientarsi dando loro dei punti di riferimento.

È anche opportuno che il leader del gruppo faciliti esperimenti di *socialità*, incoraggiando la comprensione reciproca grazie alla creazione di occasioni per lo scambio di informazioni, idee e visioni personali. Kelly ha sottolineato così la necessità di una gestione graduale dello svelamento/esposizione personale:

Siamo pienamente convinti che nessun membro del gruppo dovrebbe essere incoraggiato, né tantomeno autorizzato, a porsi in una situazione di vulnerabilità... fino a quando nelle interazioni di gruppo non si siano manifestate delle conferme reciproche e queste non siano ovviamente disponibili alla persona che vi si affida. (Kelly 1991, p.421)

In questo primo stadio, potrebbe essere necessario accettare una certa tendenza alla *costrizione*. La costruzione delle relazioni all'interno del gruppo richiede una grande quantità di energia ed è possibile che il progresso del gruppo rispetto al perseguimento del suo obiettivo di lavoro sia limitato. Porre l'attenzione su una gamma ristretta di compiti può aiutare il gruppo a contenere l'ansia a livelli maggiormente gestibili. Quando opportuno, può rivelarsi utile che il facilitatore riconosca esplicitamente la *minaccia* come caratteristica intrinseca all'inizio di un lavoro di gruppo, normalizzando così l'esperienza ed aiutando le persone a dare un nome alla turbolenza che possono sentire.

4. Secondo stadio: sperimentazione individuale nel gruppo

Questo stadio corrisponde allo *storming*, che Tuckman descrive come caratterizzato da "conflitto e polarizzazione attorno a questioni interpersonali, con concomitanti risposte emotive relative alla sfera del compito".

Spesso i membri del gruppo possono trovarsi in conflitto esplicito riguardo a questioni relative a controllo, inclusione e reciproche simpatie, sia vivendo con preoccupazione temi come chi stia prendendo il comando, come le persone si percepiscano a vicenda, chi sia dentro e chi fuori, quali sottogruppi stiano emergendo, sia reagendo al sentirsi o meno apprezzati, valorizzati e preferiti come individui.

Anche Kelly ha descritto questo come lo stadio di sviluppo del gruppo nel quale differenze e contrasti fra i partecipanti si fanno evidenti e devono essere gestiti. Molte delle ansie, interrogativi e preoccupazioni che emergono in questo stadio sorgono a partire da differenze nei sistemi di costruzione individuali; la turbolenza ed il conflitto presenti nel gruppo possono essere conseguenza dei vari esperimenti messi in

campo dalle persone per testare le loro ipotesi ed ottenere *validazione* per loro stessi e per i loro contributi. La situazione è stata descritta in modo esemplare da Efran et al (1988, 1992):

Immaginate una serie di drammaturghi invitati a presentare piccole scenette, contemporaneamente e su palchi sovrapposti. Ad ogni drammaturgo poi, dal momento che avrebbe dovuto essere lì in ogni caso, è stata assegnata una parte in ciascuna delle produzioni degli altri drammaturghi. Il costruttivismo ci porta ad anticipare che metteremo tutti in scena le nostre singole commedie all'incirca sullo stesso palcoscenico, utilizzandoci l'un l'altro come membri della compagnia. C'è davvero da meravigliarsi che in queste condizioni apparentemente bizzarre - ma alle quali noi ci riferiamo normalmente come "vita" - ci siano un gran numero di scontri e ferite, accuse ed incomprensioni?

In termini PCP, più sono *nucleari* le questioni in gioco, più turbolenta sarà questa fase. Se ad essere coinvolti sono aspetti chiave dell'identità personale e professionale, la posta in gioco sarà più alta e, poste di fronte alla sfida in atto, le persone si dovranno impegnare molto di più per mantenere integro il loro sistema di costruzione, combattendo per conservare in qualsiasi modo possibile il loro senso di sé. Dal momento che il gruppo può essere relativamente inconsapevole di cosa sia nucleare per ciascun membro, può essere difficile accettare e dare un senso all'imprevedibilità e all'intensità della reazione scatenata dai contributi dei vari membri.

In questa fase, oltre ad *ansia* e *minaccia*, è possibile che le persone possano manifestare diversi livelli di *aggressività*. Seppure anche l'aggressività in senso colloquiale sia largamente presente in questa fase, mi sto riferendo all'*aggressività* kelliana, l'attiva elaborazione del nostro sistema di costrutti. Qualcuno vorrebbe muoversi più velocemente, essere più deciso, *fare* di più, mentre altri hanno bisogno di riflettere e progredire più lentamente, con maggiori riserve. Kelly suggerisce che coloro che si muovono "dilatando aggressivamente i mondi di altre persone" sono destinati ad incontrare ostilità in coloro che investono nel *non* cambiare (o quantomeno non ancora) e la cui energia è concentrata nel fare in modo che gli eventi continuino a svolgersi secondo il copione previsto. La tensione tra *ostilità* e *aggressività* può essere una delle caratteristiche dominanti di questa fase.

Un'altra questione potenzialmente in grado di disgregare il gruppo è l'equilibrio tra *individualità* e *comunanza* percepito da ciascuno. Le persone hanno bisogno di sentire che la loro unicità è accettata e valorizzata. È importante per loro essere se stesse all'interno del gruppo e non essere sottoposte a pressione per conformarsi a modalità che ritengono inaccettabili.

In questa fase la cornice temporale del gruppo assume talvolta una funzione rilevante. Nel caso di esperienze di gruppo di durata relativamente breve le persone tendono più facilmente ad evitare o appianare eventuali differenze e sono ben contente di lasciare la guida del gruppo nelle mani di un leader o di un facilitatore. Quando l'investimento in termini di tempo e energia è tuttavia ben più consistente - per esempio l'ingresso in un team che si occupi di un progetto importante o l'inizio di un lungo percorso di studi - le persone saranno più interessate a stabilire ruoli e norme accettabili per loro stesse, meno disponibili a compromessi e aggiustamenti e maggiormente preoccupate di dare un'impressione particolare di se stesse, dei propri punti di forza e delle proprie qualità.

Al contempo, la turbolenza tipica di questo stadio può caratterizzare in modo particolare un singolo incontro di gruppo, non seguito da altri, soprattutto in situazioni ad alto tasso di minaccia in cui i membri esprimono il bisogno personale di validazione in associazione con la tendenza ad invalidare gli altri membri. Questa combinazione è caratteristica di incontri nei quali le persone percepiscono un'alta posta in gioco, ad esempio nei gruppi in cui vengono espressi giudizi, come nelle prove per un colloquio lavorativo, nelle procedure di elezione nel gruppo e nei processi di valutazione di qualsiasi tipo.

5. Il ruolo del facilitatore nel secondo stadio

Lungi dall'essere una distrazione dal compito, il difficile processo di Sperimentazione Individuale è uno stadio necessario attraverso il quale le persone sviluppano e stabiliscono i ruoli da assumere e il grado in cui bisogni e motivazioni possono essere soddisfatti.

Lo strumento chiave è ancora la *socialità*. Il facilitatore può ritenere opportuno promuovere e modellare discussioni ed esplorazioni che mettano i membri del gruppo in condizione di comprendere i reciproci bisogni, punti di vista e motivazioni, e di considerare e valorizzare differenze e individualità, anziché

sentirsi minacciati da esse. Allo stesso tempo sarà necessario lavorare nella direzione della *comunanza*, definendo compiti condivisi e regole di base del gruppo, la qual cosa a sua volta renderà periodicamente necessari momenti di *restringimento*. È tuttavia importante che si eviti di spingere troppo velocemente il gruppo verso la chiarezza e verso la focalizzazione sul compito, poiché un certo tasso di turbolenza interpersonale è sovente un precursore necessario per un produttivo lavoro di gruppo. Kelly ha suggerito di mantenere l'enfasi sul "compito di comprendere fedelmente" la prospettiva di ogni membro del gruppo.

A causa delle inevitabili differenze nei ritmi e nelle esperienze individuali, il facilitatore probabilmente deve ancora gestire il *ciclo CPC*. La sua funzione sarà eventualmente di garantire da una parte che il gruppo non scelga precipitosamente la prelazione come via d'uscita da conflitti difficili, per i quali un'ulteriore esplorazione sarebbe ben più utile di una chiusura prematura, e dall'altro che il gruppo non resti troppo a lungo in una condizione di circospezione per il timore di far fronte alle difficoltà e agli scontri di potere legati alle decisioni da prendere e alle responsabilità da assumere.

Per costruire i conflitti e le difficoltà inerenti a questo stadio come normali processi di sviluppo e non come un'*invalidazione* del ruolo del facilitatore nella gestione e agevolazione del gruppo, può essere utile ricordare la natura emotivamente volatile della fase di Sperimentazione Individuale. I facilitatori che abbiano compiti di valutazione, nel contesto educativo ad esempio, devono guardare con occhio relativamente benevolo ad alcuni dei comportamenti messi in atto in questo stadio, comportamenti che possono andare dal socialmente inetto all'apparentemente distruttivo. I membri del gruppo stanno percorrendo la propria strada in un contesto sociale sconosciuto, utilizzando risorse ed esperienze con le quali non hanno familiarità e basandosi su ipotesi personali che dobbiamo ancora comprendere.

6. Terzo stadio: costruzione collettiva da parte del gruppo

Questo stadio corrisponde a quello che Tuckman ha definito *norming*, durante il quale si sviluppano regole e valori del gruppo e si stabilisce anche un certo grado di coesione. È questo il momento in cui il gruppo rende esplicito il proprio senso di "come si fanno qui le cose".

In questo stadio l'equilibrio si sposta dall'individualità, che si spera sia già stata consolidata, alla *comunanza*. Per sentire che il gruppo ha un senso e uno scopo, è necessario a questo punto raggiungere un buon livello di condivisione rispetto a ciò che si sta facendo e a come procedere. È necessario verificare frequentemente la qualità della comunanza percepita perché è possibile che un alto grado di comunanza a livello superficiale (particolarmente quando ci sia un linguaggio comune) non si accompagni a un livello corrispondente di comprensione reciproca.

Mano a mano che si sviluppa la *socialità*, le persone sono maggiormente in grado di chiarire i ruoli che possono giocare nel gruppo e le modalità con cui mettere in comune risorse e punti di forza. Le modalità utilizzate per prendere le decisioni tendono a consolidarsi e ad essere accettate all'interno del gruppo. La maggior capacità di comprensione e anticipazione reciproca consente ai membri del gruppo di sentirsi pronti ad assumere responsabilità in prima persona, aprendo la possibilità che emerga un leader nel gruppo.

In questo stadio gli individui non chiedono più al gruppo di rispondere a tutti i loro bisogni e aspettative (*costrizione*) e si sviluppa un approccio più realistico e pragmatico al lavoro del gruppo, un atteggiamento che consente una maggior concentrazione sui compiti e una minore preoccupazione rispetto alle questioni interpersonali.

Mano a mano che il gruppo si sforza di aggiustare ed includere varietà e differenze, gli individui possono sperimentare a livelli diversi una *frammentazione* più o meno gestibile. Il lavoro di gruppo spesso include un certo numero di sottosistemi che sono inferenzialmente incompatibili ma che possono essere tenuti assieme da un costrutto sovraordinato riguardante il valore complessivo e/o lo scopo del gruppo. In sostanza, i valori del gruppo devono diventare i valori di ogni singolo membro, almeno in questa fase e in riferimento all'attività del gruppo.

7. Il ruolo del facilitatore nel terzo stadio

L'obiettivo è dunque quello di giungere ad una costruzione collettiva "abbastanza buona", grazie alla quale le persone possano essere validate come individui e come membri del gruppo e quindi il gruppo nel suo complesso possa progredire.

In questo stadio il facilitatore si focalizza sull'emergere della leadership all'interno del gruppo, incoraggiando la dispersione delle *dipendenze* fra i membri e validando il lavoro del gruppo mentre si muove verso un nuovo livello di maturità e di autodeterminazione.

Il facilitatore può riconoscere e operare utilmente un restringimento sui costrutti condivisi, identificando *costrutti sovraordinati* sui quali le persone possano investire. Ciò può favorire l'emergere della consapevolezza di condividere un fine comune nonostante la presenza di conflitti riguardanti alcuni aspetti pratici minori. In tutti i progetti, obiettivi fortemente condivisi possono aiutare il gruppo quando i membri hanno idee ugualmente forti riguardo ai diversi modi in cui tali obiettivi possono essere perseguiti. Lo scopo condiviso diventa una sorta di pietra miliare per mantenere tutti nella rotta e far sì che lo sforzo valga la pena.

L'altro punto chiave su cui il facilitatore deve focalizzare l'attenzione è il monitoraggio dei ritmi di *allentamento* e *restringimento* - il processo che costituisce il battito cardiaco del gruppo. Kelly ha ipotizzato l'esistenza di un legame essenziale tra questo ritmo e la nostra abilità a lavorare creativamente. Se un gruppo si arresta su modalità di costruzione relativamente strette, tali da limitare ogni progresso per il fatto di escludere modi alternativi di vedere le cose, è forse il caso che il facilitatore si affidi a domande più aperte, suggerisca modalità di lavoro più divertenti o esorti il gruppo a una riflessione di carattere più filosofico. Qualora il gruppo esprima costruzioni molto generiche, col rischio di essere travolto da una confusione di possibilità o da una gamma sconfinata di implicazioni, può essere utile che il facilitatore operi un restringimento, riassumendo, chiarendo e limitando la discussione entro dimensioni maggiormente gestibili.

Infine, il facilitatore può incoraggiare il mantenimento della *proporzionalità*. Nei contesti di gruppo tutte le persone hanno bisogno di incoraggiamento per essere kellyanamente "buoni scienziati" - per sostenere le loro ipotesi con un po' di leggerezza, senza chiudersi alla ricezione di feedback che possano validare o meno i loro esperimenti. Se l'obiettivo è adattarsi e crescere a fronte di inevitabili e continue trasformazioni, il gruppo deve mantenersi flessibile nel processo di definizione di regole e significati.

8. Quarto stadio: azione collaborativa come gruppo

Il gruppo si trova ora nello stadio che Tuckman denomina *performing*, nel quale la "struttura interpersonale diventa lo strumento delle attività legate al compito, i ruoli sono funzionali e flessibili e l'energia del gruppo è canalizzata sul compito".

Questo stadio è importante nel caso di gruppi di lavoro o di progetto e di quei gruppi il cui scopo nucleare si estende molto oltre lo sviluppo personale dei membri verso risultati espliciti o prescritti.

Nello stadio dell'Azione Collaborativa, i costrutti individuali e comuni riguardo al gruppo sono a questo punto ben elaborati con un conseguente calo di *ansia* e *minaccia*. I ruoli dei membri all'interno del gruppo sono sufficientemente allineati con il rispettivo senso di sé. La costruzione di ruoli e responsabilità di ciascuno viene attuata grazie a un grado sufficiente di *comunanza* e la continua assegnazione dei compiti in funzione di punti di forza e interessi segnala il rispetto dell'*individualità*. A condizione che gli individui agiscano con alti livelli di *socialità* e siano in grado di costruire le reciproche costruzioni, i pattern di comportamento individuali e dei sottogruppi sono a questo punto maggiormente comprensibili; come minimo ci si adatta ad essi, nella migliore delle ipotesi essi vengono valorizzati. Ogni membro ha la possibilità di comportarsi in maniera aggressiva senza evocare immediate reazioni di ostilità.

Qualora il gruppo abbia sviluppato alcune norme esplicite e abbia fatto esperienza di poter agire assieme, è possibile in certa misura *allentare* i vincoli relativi a tempo e struttura mano a mano che l'ansia diminuisce e il *campo di pertinenza* del gruppo si espande. Il gruppo ora è impegnato in ripetuti *cicli di esperienza*, agendo in modo collaborativo e revisionando i risultati in maniera congiunta. Il gruppo e i suoi membri possono quindi fare esperienza della *validazione* del successo ottenuto.

9. Il facilitatore nel quarto stadio

Allo stadio dell'Azione Collaborativa, il facilitatore deve essere in grado di poter "lasciar andare". Gli alti livelli di *dipendenza* dal facilitatore nel corso degli stadi precedenti possono rendere difficile la ricostruzione del suo ruolo in parallelo con l'evoluzione del gruppo. Non appena dall'interno del gruppo emerge una leadership costruttiva e nessuno chieda più al facilitatore di assumere il ruolo dominante fin qui giocato, egli deve essere consapevole dei suoi stessi livelli di *minaccia*. Può risultargli utile elaborare alcuni costrutti sovraordinati riguardo ai benefici dei gruppi che si autogestiscono e al ruolo che egli può avere nel promuovere questa evoluzione.

Mentre il gruppo conduce i propri esperimenti in modo condiviso, il facilitatore lo può incoraggiare a rivederne i risultati in termini di *feedback* utile invece che in termini di paura o rimprovero. Allo scopo di garantire che ogni *invalidazione* dell'azione condivisa non produca l'invalidazione di singole persone o del progetto globale, è il caso di dirigere l'attenzione sul fatto che l'analisi dei risultati può essere utilizzata per migliorare previsioni e pianificazioni. È possibile anche incoraggiare il riconoscimento di contributi e talenti individuali, agevolando così il permanere di un equilibrio tra *l'individualità* e gli alti livelli di *comunanza* operanti a questo stadio.

10. Promuovere l'evoluzione del gruppo

In sintesi, per ogni stadio è possibile individuare una serie di aree di pertinenza del facilitatore:

- Fase Uno - Anticipazione Individuale: accettare le dipendenze da parte del gruppo; operare un restringimento rispetto alle aspettative iniziali; gestire il ciclo CPC; introdurre occasioni di socialità; costringere adeguatamente rispetto alla gamma dei primi compiti; riconoscere e normalizzare la minaccia;
- Fase Due - Sperimentazione Individuale: incoraggiare la socialità; accettare la diversità; evidenziare le comunanze; riconoscere minaccia e ansia; operare un leggero restringimento rispetto alle regole di base; facilitare il ciclo CPC; lavorare in modo costruttivo con le invalidazioni;
- Fase Tre - Costruzione Collettiva: validare il progetto condiviso; incoraggiare la dispersione delle dipendenze; mettere in evidenza costrutti sovraordinati; promuovere un ritmo di alternanza tra allentamento e restringimento; favorire la proposizionalità;
- Fase Quattro - Azione Collaborativa: rinunciare alla dipendenza del gruppo e gestire la conseguente minaccia; supervisionare apprendimento e cicli dell'esperienza; bilanciare individualità e comunanza; incoraggiare l'aggressività kelliana.

È importante ribadire ancora che gli stadi non sono lineari, universali o mutualmente escludenti e pur tuttavia tendono a mostrare alcuni pattern più probabili.

In questi ultimi anni ho notato che i facilitatori, in particolare nel contesto di un'organizzazione, possono sentire una certa urgenza che il gruppo si muova velocemente da uno stadio all'altro. Questo obiettivo è molto presente nell'attuale discussione sul *management*, nella quale si enfatizza l'importanza di una rapida creazione di *team* con alte prestazioni. La velocità non è necessariamente la dimensione sovraordinata più utile per lo sviluppo di un gruppo e concentrare l'attenzione sulla velocità può andare a scapito della comprensione reciproca. La fretta di arrivare il più velocemente possibile all'Azione Collaborativa potrebbe lasciare irrisolte le difficoltà interpersonali, nonché i conflitti sulle norme del gruppo. È assai verosimile che questi finiscano per esplodere, specie in momenti critici in cui la pressione di gruppo è alta, con la conseguente interruzione del compito e la messa a rischio della riuscita del progetto complessivo. Ciò significa non che i primi stadi debbano necessariamente essere lenti o prolungati intenzionalmente, quanto che essi hanno bisogno di un'adeguata attenzione.

È evidente che ho scritto questo articolo partendo dalla mia esperienza con facilitatori il cui mandato prevede un approccio ocolatamente partecipativo alla gestione del gruppo, che si tratti contesti di tipo organizzativo, educativo o terapeutico.

Ho anche cercato di fare riferimento, per quanto ne sia capace, allo stile molto attivo di Kelly stesso nella gestione del gruppo. Sono ben consapevole del fatto che esistano stili alternativi di lavoro di gruppo, in cui il facilitatore è assai meno concentrato ad assumersi la responsabilità di gestire il gruppo e i suoi progressi.

I quattro stadi ci forniscono una preziosa storia, un modello che può esserci d'aiuto quando siamo posti di fronte alla dinamicità della vita di un gruppo. È importante tuttavia non cadere nella trappola di considerare questi stadi come inevitabili o strettamente sequenziali. Clarkson (1995) ci ammonisce contro "l'assunzione di regole del gioco causali, lineari, progressive e legate all'emisfero sinistro" per costruire lo sviluppo del gruppo. È molto probabile che vi sarà un notevole andare e venire tra gli stadi; l'arrivo di un nuovo membro o una modifica o integrazione del compito o del ruolo del gruppo renderanno di frequente necessario ri-elaborare gli stadi precedenti, mentre il gruppo ricostruisce se stesso incorporando nuovi aspetti.

11. Chiudere il ciclo

Tuckman e Jenzen (1977) hanno rivisitato il modello originale e aggiunto un quinto stadio, il cosiddetto *adjourning* (aggiornamento), che segna la conclusione del ciclo di vita del gruppo. È interessante notare che lavori successivi hanno rinominato questo stadio *mourning* (lutto), spostando così l'attenzione sugli aspetti più dolorosi dello stadio stesso. (Sono stati proposti anche altri stadi, per quanto siano stati spesso descritti con più attenzione alla rima che al contenuto.)

Kelly stesso era consapevole dell'importanza della fine della vita di un gruppo ed ha proposto un compito ulteriore per i facilitatori, ovvero: "aiutare il cliente ad estendere la lezione [...] appresa sulle relazioni di ruolo in un particolare gruppo per applicarle a relazioni al di fuori del gruppo e all'umanità in generale" (Kelly, 1991, p. 431).

La generalizzazione degli apprendimenti raggiunti attraverso l'esperienza di gruppo consente il loro trasferimento alla vita più in generale, contrasta parte dell'inevitabile *costrizione* insita nell'esperienza di gruppo e aiuta i partecipanti a cogliere l'eventuale trasferibilità di quanto appreso in previsione della fine del gruppo.

In termini PCP, lo stadio della fine del gruppo implica una specie di meta-costruzione. L'attenzione in questo caso va posta sulla necessità che si attui la conclusione di un *ciclo di esperienza* e sulla revisione e valutazione dell'esperienza complessiva dell'essere stati un gruppo. Oltre a sviluppare opinioni collettive relativamente all'esperienza, i membri del gruppo possono anche ri-prendersi i costrutti personali e produrre il proprio personale significato dell'esperienza anticipando la vita successiva in cui il gruppo non ci sarà più.

Considerando la centralità dell'*anticipazione* e della previsione, segnalare la fine è un compito chiave del facilitatore. È prevedibile che si manifestino reazioni tra le più varie, come gioia e sollievo ma anche perdita o tristezza. Potrà esserci apprezzamento per alcuni aspetti dell'esperienza e rimpianto per le occasioni mancate. È utile che il facilitatore promuova la consapevolezza riguardo al processo di conclusione/perdita all'interno del gruppo sollecitando al contempo riflessioni e prese di contatto al di fuori degli incontri di gruppo. Ritualità come una revisione collettiva o una festa possono favorire il processo di *time-binding*, che permette alle persone di allontanarsi dall'esperienza di gruppo avendo elaborato i propri costrutti personali, più ricchi di esperienza e pronti a nuove sfide interpersonali e sociali.

Sebbene l'uso di un modello di sviluppo sia certamente utile per chiarire quanto può accadere nei gruppi, sono consapevole che l'ampia gamma di proposte di facilitazione qui presentate sembra aggiungere un ulteriore e impegnativo carico di complessità al processo di leadership di gruppo. Nel condividere queste idee il mio proposito è quello di offrire possibili indizi o scorci su ciò che potrebbe essere utile. La mia speranza è che ognuno possa selezionare ed elaborare ulteriormente queste proposte nel modo più compatibile con il proprio *setting* operativo, intrecciandole creativamente nella trama della propria incessante evoluzione come membro e leader di gruppi.

Bibliografia

- Clarkson, P. (1995). Stages of group development and the group imago. In P. Clarkson. *Change in Organisations* (pp. 85-106). London: Whurr.
- Dunnett, G & Llewellyn, S. (1988). Elaborating personal construct theory in a group setting. In Dunnett, G. (Ed.), *Working with people, clinical uses of personal construct psychology* (pp. 186 – 201). London: Routledge.
- Efran, J.S., Lukens, R.J., & Lukens, M.D. (1988). Constructivism, what's in it for you? *Family Therapy Networker*, 12, 27-35.
- Kelly, G. (1955/1991). *The Psychology of Personal Constructs*, Vols 1 & 2. London: Routledge (1991 reprint).
- Neimeyer, R. A. (1988). Clinical guidelines for conducting Interpersonal Transaction Groups. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 181 -190.
- Stringer, P. & Thomas, L. (1996). Of cats and cloud. In D. Kalekin-Fishman & B. M. Walker, B. (Eds), *The Construction of Group Realities – culture, society and personal construct psychology* (pp. 65 – 93). Malabar, Florida: Krieger.
- Tuckman, B. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 384-399.
- Tuckman, B. W. & Jensen, K. (1977). Stages of small group development, *Journal of Group & Organisational Studies*, 419-427.

Note sull'autore

Mary Frances
Lemington Spa, UK
mary.frances@virgin.net
<http://www.constructivistconsulting.com>

Mary Frances vive e lavora in Inghilterra come consulente per il "Personal and Organisational Development", applicando la Psicologia dei Costrutti Personali in particolare allo sviluppo del *management*, al cambiamento organizzativo e alle relazioni interpersonali.

Tra Psicologia Buddhista e Costruttivista: intervista a Spencer McWilliams

A cura di Chiara Centomo e Elena Bordin
Institute of Constructivist Psychology, Padova

Traduzione a cura di Kathleen Bertotti

Spencer A. McWilliams ha conseguito il Ph.D. in Clinical Psychology all'University of Rochester ed è attualmente Professor of Psychology alla California State University San Marcos. Ha abbracciato la teoria della Personal Construct Psychology nel 1970 e pratica dal 1983 la meditazione Zen come studente di Charlotte Joko Beck, fondatrice della Ordinary Mind School of Zen. Il lavoro di Spencer è stato pubblicato nelle principali riviste dedicate alla PCP e in diversi libri. Ha presentato papers e workshops nelle conferenze internazionali e nazionali della PCP. Il suo lavoro si basa su un'ampia prospettiva teoretica e pratica di considerazioni sul facilitare la nostra partecipazione attiva alla creazione di conoscenza e significato. E' membro del comitato editoriale del "Journal of Constructivist Psychology", membro del comitato scientifico della "Rivista Italiana di Costruttivismo" e Presidente (2012-2014) del North American Constructivist Psychology Network.

Parole chiave: Spencer A. McWilliams, buddhismo, psicologia buddhista, psicologia dei costrutti personali, meditazione.

Between Buddhist and Constructivist Psychology: interview to Spencer McWilliams

Spencer A. McWilliams earned his Ph.D. in Clinical Psychology at the University of Rochester and is currently Professor of Psychology at California State University San Marcos. He avidly embraced Personal Construct Psychology in the 1970s and has practiced Zen meditation as a student of the late Charlotte Joko Beck, founder of the Ordinary Mind School of Zen, since 1983. His work has appeared in PCP journals and books and he has presented papers and workshops at international and regional PCP conferences. His work draws on a range of traditions and perspectives to explore theoretical and practical considerations regarding facilitating awareness of our active participation in creating knowledge and meaning. He is a member of the editorial board of the "Journal of Constructivist Psychology", member of the scientific committee of the "Rivista Italiana di Costruttivismo" and President (2012-2014) of the North American Constructivist Psychology Network.

Keywords: Spencer A. McWilliams, buddhism, buddhist psychology, personal construct psychology, meditation.

Professor McWilliams, la ringraziamo di aver accettato questa intervista per il primo numero della Rivista Italiana di Costruttivismo.

Quando ha incontrato la Psicologia dei Costrutti Personali (PCP)?

Ho sentito parlare per la prima volta di George Kelly quando ero all'università. Jay Efran, un mio professore che era stato suo studente, ci raccontò una storia. Ci parlò di quando Kelly fu assunto presso la Ohio State University come direttore del programma di dottorato in psicologia clinica. Il programma era un caos e non era chiaro quali studenti, e di quale corso, potessero accedervi. Così Kelly si presentò in studio vestito come un contadino, in tuta da lavoro, comportandosi in modo abbastanza rude: chiamava alcuni studenti in ufficio comunicando loro bruscamente che non erano più nel programma e brontolandogli di andarsene. Si comportò in questo modo per circa due settimane, finché non fece ordine. La settimana seguente invece si presentò vestito in giacca e cravatta ed era molto gentile e cordiale. Secondo Efran questa storia era un brillante esempio del fatto che Kelly applicasse anche a se stesso le sue tecniche terapeutiche, in questo caso la "terapia del ruolo stabilito". Infatti, egli sapeva che avrebbe dovuto affrontare delle situazioni complesse e che sarebbe stata dura per lui; si ricordò allora di un suo conoscente, il contadino Jones, uomo tenace e deciso: fingendo di essere lui, anticipava di poter affrontare un lavoro che, altrimenti, sarebbe stato troppo difficile. Questa è stata l'unica volta in cui ho sentito parlare di George Kelly all'università, ma mi ha colpito molto.

Cosa l'ha affascinato della figura di George Kelly e della Psicologia dei Costrutti Personali?

La cosa che mi aveva colpito di più allora non era solo il fatto che Kelly avesse sviluppato una teoria, ma che l'avesse usata e applicata su di sé in modo autoriflessivo.

Alcuni anni più tardi, dopo aver finito il mio dottorato di ricerca, sono andato a lavorare presso l'Università dell'Arizona come Assistant Professor. Mi era stato chiesto di insegnare nel corso di Teorie della Personalità e, cominciando a pensare a quali modelli includere, mi sono ricordato della Psicologia dei Costrutti Personali. Ho pensato che per proporla ai miei studenti avrei dovuto conoscerla meglio, e così ho fatto: più la approfondivo e la insegnavo, più ne diventavo entusiasta. Sembrava che Kelly avesse elaborato in modo molto chiaro quello che io stesso avevo tacitamente pensato e che non avevo trovato le parole per esprimere: per esempio l'idea che il modo in cui guardiamo le cose non è la verità, ma ci sono svariate alternative per farlo. Le sue parole mi risuonavano, ne ero affascinato!

Poco più tardi ho conosciuto Cromwell, che si occupava di schizofrenia e si interessava dell'approccio costruttivista. Sapendo della mia curiosità verso la PCP, mi ha consigliato di trascorrere un periodo in Europa per approfondirla. Così nel 1979 ho incontrato per la prima volta Fay Fransella e ho lavorato con lei un anno; là ho conosciuto anche Don Bannister e Miller Mair. Allora ero uno dei nuovi arrivati nella PCP, ora sto diventando uno dei "vecchi"...

Chi è stata la persona più rilevante nell'ambito della sua formazione in PCP?

Fay Fransella è stata sicuramente il mio mentore più importante. Lei lavorava presso il Dipartimento di Psichiatria del Royal Free Hospital, io sono stato un suo studente in alcuni dei suoi corsi avanzati e l'ho aiutata in qualche corso introduttivo. Lei mi ha insegnato la tecnica delle Griglie di Repertorio e mi ha fatto da supervisore in una terapia con un uomo balbuziente, disturbo in cui era specializzata. Posso dire che lei è stata una figura assolutamente rilevante per la mia formazione.

Qual è l'insegnamento di Fay Fransella che più ha influenzato la sua professione?

Mi viene in mente che non è tanto quello che mi ha insegnato, quanto quello che ho imparato osservandola lavorare: sembrava sempre rilassata e, allo stesso tempo, sempre "sul pezzo", era come se riuscisse a far accadere le cose. Fay era la responsabile di molti corsi: se fossi stato in lei mi sarei preoccupato di come gestirli tutti; invece lei pensava a come fare perché funzionassero al meglio. Altre persone con cui ho lavorato in Inghilterra sembravano sempre molto stressate e di fretta, lei invece mi colpiva perché riusciva ad essere tranquilla e contemporaneamente molto produttiva.

Mentre io ero più orientato al teorico e al filosofico, Fay era molto più pragmatica. Aveva visto nella Psicologia dei Costrutti Personali uno strumento che poteva aiutare le persone, così si è dedicata aggressivamente ad elaborarlo: non aveva paura di provare nuove idee e di verificare se funzionavano.

Quella era una qualità che ammiravo molto. Penso che lei abbia incarnato appieno il principio dell'alternativismo costruttivo, secondo cui c'è sempre un modo diverso di vedere le cose.

Fay e il mio mentore successivo, la mia maestra Zen, mi hanno insegnato entrambe che l'essere rilassati e produttivi non sono tra loro antagonisti. Mi ci è voluto molto tempo per impararlo, ma a questo punto della mia vita questo atteggiamento si è trasformato da un "dover essere" ad un esercizio divertente.

Secondo noi questo è uno degli aspetti più importanti del "fare le cose", ovvero il divertimento e il piacere...

Sono completamente d'accordo. Questo è quello che dico ai miei studenti: "trovate quello che vi piace, così vi divertirete nel farlo, vi riuscirà meglio, avrete successo e sarete felici!"

Crediamo che sia possibile trovare tutto questo anche in una teoria che ci rappresenti: mentre parla di Kelly e di PCP vediamo passione, divertimento...

Grazie, mi fa piacere che l'abbiate notato. Penso che la passione sia un aspetto fondamentale per un costruttivista. Se pensiamo che ogni idea è uno strumento inventato da noi esseri umani per cercare di dare un senso a ciò che ci interessa, allora non dobbiamo per forza fare le cose nello stesso modo in cui le hanno fatte gli altri: è trovare la nostra strada che ci porta quell'entusiasmo e quell'energia di cui parlavamo.

Sappiamo che uno dei suoi ambiti di interesse è il Buddhismo e le sue implicazioni in psicologia. Nei suoi lavori confronta spesso la Psicologia Buddhista e la PCP: quali somiglianze e differenze nota tra loro?

Direi che l'analogia principale riguarda il modo in cui esse interpretano la natura dell'universo e della conoscenza umana. Entrambe queste discipline vedono la realtà non come un contenitore immutabile di oggetti con un significato intrinseco, già dato, ma propongono che il mondo in cui viviamo sia in continuo cambiamento. La conoscenza è qualcosa che costruiamo sulla base della nostra esperienza, piuttosto che un mero entrare in contatto con qualcosa di "oggettivo" che esiste indipendentemente da noi. Psicologia Buddhista e PCP condividono anche idee simili riguardo l'infelicità umana, l'insoddisfazione e i "disturbi", guardandoli come una conseguenza del fatto che ci ancoriamo a certe idee, allontanandoci dalla possibilità di fare esperienza.

Parlando di differenze, invece, dal mio punto di vista la PCP si concentra sul modo in cui le persone possono elaborare i loro sistemi di costrutti per renderli più utili nell'anticipare gli eventi e nel raggiungere i propri obiettivi. Al contrario, la Psicologia Buddhista cerca di distanziarsi da questo processo: invece di invitare a "portare a revisione" il proprio sistema di costrutti, essa si propone di guardarvi attraverso, invitando a mettere da parte l'illusione che esistano dei costrutti, e restando semplicemente aperti al momento presente.

Ho iniziato ad interessarmi di Psicologia Buddhista dopo aver conosciuto la Psicologia dei Costrutti Personali. In un primo momento sentivo queste due discipline troppo diverse, incompatibili: pensavo che la PCP si occupasse di promuovere i nostri "migliori pensieri", mentre la Psicologia Buddhista suggerisse di lasciarli semplicemente andare.

Perciò all'inizio non mi ci sono addentrato: il mio obiettivo era quello di entrare in contatto con il mio vissuto personale attraverso la pratica. Nel corso del tempo, tuttavia, quando ho capito meglio i presupposti della Psicologia Buddhista, ho iniziato a vedere che queste due teorie sono davvero molto simili; nel mio lavoro degli ultimi dieci-quindici anni ho cercato di articolare queste compatibilità.

Se Buddha e Kelly si fossero incontrati, cosa si sarebbero detti?

Probabilmente si sarebbero detti: "Bella giornata!" Non credo che si sarebbero soffermati a parlare di filosofia, penso invece che entrambi sarebbero stati più interessati a quello che stava succedendo "in quel momento".

Quindi sarebbero stati insieme nell'esperienza?

Direi proprio di sì. Si sarebbero chiesti: "sta succedendo qualcosa mentre siamo insieme, cosa ce ne possiamo fare?". In questo modo avrebbero dato importanza al modo in cui entrambi, come persone, considerano gli eventi.

E la Psicologia Buddhista come considera la persona?

La Psicologia Buddhista considera la persona come un punto di confluenza, una specie di rete di interdipendenze tra diversi aspetti o elementi, gli "Skanda".

Quando insegno ai miei studenti la Psicologia Buddhista faccio notare come essa descriva la persona seguendo il tipico indice di un testo di psicologia generale: prima si affrontano il corpo, il cervello, il sistema nervoso (il primo Skanda); poi la sensazione, ovvero il modo in cui possiamo conoscere il mondo esterno attraverso gli organi di senso e il corpo (il secondo Skanda). Il terzo Skanda riguarda invece i concetti, le idee e il modo in cui, come direbbe Kelly, discriminiamo tra gli eventi identificandoli come simili o diversi tra loro. Il quarto Skanda ha a che fare con le nostre intenzioni, volontà, desideri, auspici, attitudini e propensioni. Infine il quinto Skanda è la consapevolezza stessa, la coscienza.

Quindi, secondo la Psicologia Buddhista, la persona è l'insieme di tutti questi Skanda. Quando essi funzionano insieme allora possiamo chiamarla "persona".

Inoltre, mentre Kelly afferma che il Sé è un costrutto che utilizziamo per anticipare i nostri processi, la Psicologia Buddhista sostiene che sia una convenzione che gli individui utilizzano per comunicare tra di loro. In questi termini, quando vogliamo cercare il Sé, tutto ciò che troviamo è il corpo, le sensazioni, le percezioni, i pensieri e la consapevolezza: il Sé non può essere indipendente da questi elementi.

Quindi c'è un'interazione tra tutti questi elementi?

Sì, si tratta di un processo. La teoria buddhista afferma che i fenomeni sono delle reti di eventi interdipendenti tra di loro, che in determinate condizioni si manifestano in una certa forma e che in altre condizioni si trasformano.

Possiamo trovare un uomo ricercatore anche nella Psicologia Buddhista?

È una domanda interessante. La mia prima risposta sarebbe: "Sì, certamente!". Penso al Dalai Lama quando sostiene che, se la scienza ritiene che le idee del Buddhismo non siano esatte, allora il Buddhismo deve cambiarle. Penso che sia un invito all'apertura, allo sperimentarsi nell'esperienza più che allo sviluppo intellettuale di teorie o di idee.

La Psicologia Buddhista, d'altra parte, ritiene che tali teorie e idee possano interferire con la nostra capacità di essere aperti a quello che sta succedendo nel qui-e-ora. Quindi penso che, pur condividendo l'atteggiamento kellyano della ricerca, l'approccio buddhista ponga maggiormente l'accento sull'essere nel momento presente, lasciandolo poi andare per essere pronti al momento successivo.

Date queste premesse, nella Psicologia Buddhista è possibile trovare un processo simile all'anticipazione kellyana?

Non ci avevo mai pensato. Dunque, vediamo: se abbiamo un'anticipazione, e questa viene validata dall'esperienza, tendiamo ad affezionarci ad essa, trattandola come una nuova verità che abbiamo scoperto sul mondo. Questo atteggiamento potrebbe condurci ad una reificazione delle nostre idee, o anticipazioni, non pensandole più come alternative che hanno funzionato in "quella specifica esperienza". Cominciamo a trattarle come qualcosa di reale che esiste a prescindere da noi.

Accade quindi che tendiamo a definire alcuni eventi come intrinsecamente "buoni" o "cattivi" sulla base delle esperienze fatte. Reifichiamo cioè queste etichette fino al punto di credere che al mondo ci siano delle forze del bene e delle forze del male.

I buddhisti ritengono che alla base della nostra sofferenza ed insoddisfazione ci sia un processo di reificazione dei costrutti: una volta che etichettiamo qualcosa come "buono" ci affezioniamo ad esso. Al contrario, pensiamo di dover evitare o addirittura distruggere ciò che ci sembra "cattivo".

Questa costruzione delle idee guida il modo che abbiamo di comprenderle e a volte ci impedisce di essere aperti e di trattare ogni momento come una novità. In questo senso penso che nella Psicologia Buddhista sia presente un'idea simile a quella di anticipazione kellyana.

Fino ad ora abbiamo parlato di Psicologia dei Costrutti Personali e di Psicologia Buddhista. Ci sono altri indirizzi psicologici che ritiene simili ad esse, o che considera come compatibili con il Costruttivismo?

In realtà una delle mie preoccupazioni per il Costruttivismo - preoccupazione che ho espresso in occasione della Conferenza di Venezia quattro anni fa - è che molti altri approcci si stanno muovendo verso direzioni che noi potremmo considerare costruttiviste, ma non si identificano in questa cornice teorica. Ritengo quindi che sia utile guardare in senso più ampio al Costruttivismo, come al post-modernismo in generale: stiamo attraversando una vera e propria rivoluzione nel modo in cui percepiamo noi stessi nel mondo. Quando parlo agli studenti degli effetti del Rinascimento sulla storia della psicologia, ricordo loro che il cambiamento paradigmatico è stato un processo lento, ci è voluto molto tempo. Allo stesso modo penso che siamo nel mezzo di una rivoluzione epistemologica: i presupposti c'erano già al tempo dei Greci, ma credo che sia iniziata a pieno titolo solo nel XIX secolo con autori come Nietzsche e gli Esistenzialisti.

Nella società occidentale abbiamo avuto un lungo periodo di dominazione culturale cristiana, secondo cui da qualche parte esisterebbe un essere che ha dato vita al mondo e tutto ciò che vi è in esso, incorporando certi principi nell'atto stesso della creazione. E poi è arrivato Galileo che ha dato inizio alla scienza moderna, che propone un altro modo di guardare alla realtà rispetto alla preghiera e alla fede: possiamo conoscerla empiricamente e verificarla attraverso un modello matematico. Ma entrambi questi approcci - scienza e religione - si basano sugli stessi presupposti realisti: il mondo esiste di per sé e funziona secondo determinate leggi universali; con le procedure giuste, gli esseri umani possono arrivare ad una conoscenza vera ed oggettiva. Voi vivete in Europa, e credo che ne abbiate un'esperienza molto più forte di quanta ne abbia io.

Tuttavia non ha alcun senso affermare che "là fuori" ci sia qualcosa chiamato "la verità sul mondo". Nietzsche lo ha affermato con forza, chiamava "la menzogna più grande" la credenza che ci fosse qualcosa di esterno a noi che ci salverà se facciamo la cosa giusta. A cavallo del XX secolo, quindi, alcune persone hanno cominciato a mettere in discussione questa idea, suggerendo che forse ci siamo solo noi, forse non vi è alcunché là fuori. Abbiamo provato per 3000 anni a capire come essere certi di aver raggiunto la verità, e non ci siamo nemmeno avvicinati a capire come potremmo fare a saperlo, se anche ci riuscissimo. Solo recentemente abbiamo cominciato a considerare la conoscenza umana come un prodotto degli esseri umani stessi; essa, pertanto, assume significato e si sviluppa solo all'interno di un contesto. Per questo non potremo mai individuare un modo per giustificare un'idea come la sola ed unica verità, come pensava Galileo. Non c'è un modo "giusto" di guardare agli eventi. È simile a quello che accade in letteratura, dove non esiste un modo corretto e univoco di interpretare un testo: tutto ciò che possiamo fare è leggere ed osservare che cosa succede secondo il nostro punto di vista.

Penso che questo modo di pensare stia iniziando a prendere piede e che il Pragmatismo - precursore del Costruttivismo - ne sia un ottimo esempio. Ma ci sono altri filoni che stanno giungendo a questo stesso tipo di comprensione, finendo in qualche caso per essere più costruttivisti di noi costruttivisti. Ci sono ad esempio i contestualisti, secondo cui gli eventi si originano in un contesto: non è ciò che è innato in noi che determina il nostro comportamento, quanto l'ambiente in cui agiamo. Ad esempio se andiamo ad una festa e ci sediamo iniziando a prendere appunti, gli altri potrebbero pensare che siamo molto strani. D'altra parte, se iniziamo a ballare nel mezzo di una classe sarebbe questo ad essere strano... La combinazione delle idee contestualiste e costruttiviste sta probabilmente portando ad un nuovo sviluppo.

Ci sono altri approcci, come l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), o le psicoterapie che si concentrano sull'esperienza corporea e sulla consapevolezza di quello che accade nel qui-e-ora. Alcune terapie basate sulla *mindfulness* iniziano a concentrarsi meno sul contenuto dei pensieri e più sul processo che porta al loro sviluppo.

Ha scritto molti contributi sul rapporto tra Psicologia Buddhista e PCP, come il recente "Mindfulness and Extending Constructivist Psychotherapy Integration"¹³. Questo interesse di ricerca è collegato ad un interesse personale?

Diciamo che sono partito da un interesse molto personale che sto articolando in un libro attualmente in fase di revisione. Penso che questo interesse di ricerca emerga da un insieme di domande che mi sono

¹³ McWilliams, S.A. (2012). Mindfulness and Extending Constructivist Psychotherapy Integration. *Journal of Constructivist Psychology*, 25:3.

posto durante il corso della mia vita: "Perché la vita sembra così difficile? Perché c'è così tanto conflitto? Perché le persone sembrano infelici? Come comprendere queste esperienze?". Penso che queste riflessioni ad un certo punto mi abbiano suscitato una sorta di attrazione verso la psicologia clinica: dicevo scherzando che il mio interesse non nasceva dal fatto che avevo un animo altruista, ma piuttosto perché trovavo le persone così incasinate che volevo sistemarle, in modo che non mi stessero a disturbare tutto il tempo...

E, come ho detto, quando mi sono interessato alla Psicologia dei Costrutti Personali non era perché secondo la ricerca empirica aveva avuto più successo degli altri approcci, ma perché in un certo senso mi "parlava"; allo stesso modo mi sono interessato alla meditazione Zen perché sentivo di essere troppo "nella mia testa", non prestavo attenzione al mio corpo e non mi piaceva come stava andando la mia vita.

Ecco, questa parte della mia storia personale si collega a come ho scelto i miei ambiti di ricerca. Anche se scrivo in modo astratto e concettuale, per me gira tutto intorno a questo tema, ovvero a come potremmo essere in grado di vivere una vita più efficace e più piacevole.

Ci ha detto che uno dei suoi interessi personali è la meditazione Zen: quando ci si è avvicinato e come ha iniziato a praticarla?

Ho iniziato a praticare nei primi anni Ottanta, poco dopo essere tornato dal mio anno con Fay Fransella. Essenzialmente sentivo di essere molto teso, mi sentivo troppo cerebrale e poco in contatto con il mio corpo, non mi sentivo a mio agio. Così ho voluto avvicinarmi a qualche pratica che fosse legata al corpo. Inizialmente ho scelto lo Yoga ma non mi sono sentito sintonizzato con questa disciplina. Un giorno ho sentito parlare di un gruppo buddista tibetano vicino a Tucson in Arizona, che teneva un corso chiamato "rilassamento Kum Nye": una tecnica di rilassamento sviluppata da un Lama tibetano quando arrivò in America. Egli aveva notato che gli Americani erano molto veloci a capire le cose intellettualmente ma era difficile per loro prestare attenzione al proprio corpo. Il "rilassamento Kum Nye" era un corso progettato per essere propedeutico alla meditazione, un allenamento al rilassamento del corpo. Così sono andato ad un *workshop* intensivo di una settimana in California, dove ho iniziato a sperimentare un nuovo stile di vita e di alimentazione. Purtroppo poco dopo il gruppo si è sciolto, così mi sono rimesso a cercare. Un giorno ho presenziato ad un discorso sulla meditazione Zen tenuto da un monaco di Los Angeles: lì per lì non l'ho apprezzato, ma qualcosa mi ha fatto tornare da lui. In quanto nuovo allievo sono stato assegnato ad una persona che aveva appena ricevuto l'abilitazione all'insegnamento, una donna americana di circa 60 anni di nome Charlotte Beck; il suo nome Zen era Joko. Durante il nostro primo colloquio, nel giro di circa cinque minuti lei aveva già capito tutto di me. Era così diretta e così chiara che ho voluto diventare suo studente e ho lavorato con lei per trent'anni, fino alla sua morte un paio di anni fa. Ho iniziato a farlo per la mia crescita personale, e per molti anni ho solo praticato, semplicemente stando seduto, ascoltando i suoi pensieri e i suoi insegnamenti. Poi ho cominciato a leggere un po' della teoria buddista, e con il tempo ho cominciato a riscontrare molteplici somiglianze con la Psicologia dei Costrutti Personali.

Com'è cambiata nella sua esperienza la pratica Zen nel tempo?

Beh, penso che il cambiamento nella pratica sia il risultato della pratica stessa. All'inizio stavo seduto e per tutto il tempo la mia mente era piena di pensieri di ogni genere. Allora prestavo attenzione principalmente al contenuto dei miei pensieri, ma con l'esercizio ho cominciato ad osservare che erano sempre gli stessi, perciò pian piano hanno cominciato a perdere di interesse. Joko lo spiegava con una metafora: "immagina il tuo film preferito, immagina di avere il dvd di questo film e di guardarlo più e più volte al giorno, per molti giorni di seguito. Che cosa succede dopo un po'? Cominci ad annoiarti, non è più così interessante".

Man mano che approfondisci la pratica vi è sempre più la sensazione di essere in grado di vivere solo il momento presente, di riuscire a notare i pensieri quando arrivano ma di farli passare inosservati, proprio come le nuvole passano inosservate nel cielo, senza che ai pensieri si aggiungano altri pensieri. Joko parlava di un processo lento e lungo, affermava che si inizia a vedere qualche differenza magari dopo vent'anni di meditazione quotidiana. Ovviamente io pensavo "ma sì, lo farò solo per sei mesi!", ma ho scoperto che aveva ragione.

È arrivato il momento di salutarci, vogliamo ringraziarla per averci dedicato questo spazio. È stato davvero interessante ascoltarla e crediamo che gli aspetti più stimolanti siano stati la passione, il coinvolgimento e l'aggressività (kelliana) che ha mostrato mentre parlava delle sue esperienze.

Un'ultima domanda. Ci potrebbe suggerire eventuali letture o siti web sulla *mindfulness* e sulla meditazione buddhista?

Ce ne sarebbero moltissimi ma credo che i libri *Everyday Zen* ("Zen Quotidiano") e *Nothing special* ("Niente di speciale") di Joko Beck siano un buon punto di partenza per chi si avvicina a questa pratica.

Grazie mille.

Grazie a voi, arrivederci.

Recensione

"La psicoterapia costruttivista: caratteristiche distintive"

di Robert A. Neimeyer

Book Review

"Constructivist psychotherapy: the CBT distinctive feature series"

by Robert A. Neimeyer

di

Alessandro Busi

Institute of Constructivist Psychology, Padova

Nelle prime pagine del suo testo "La Psicologia dei Costrutti Personali", G. A. Kelly (1955/1991) indica le caratteristiche che deve avere una teoria - scientifica e non - sottolineandone una: la *modificabilità*. Con questo termine, l'autore individua due aspetti interconnessi fra loro: primo che non esiste una teoria definitivamente vera; secondo che, proprio grazie al primo punto, una teoria è costantemente modificabile, compresa la *Teoria dei Costrutti Personali* stessa.

Chi abbia visto il film "Will Hunting" di Gus van Sant, la storia del giovane Matt Damon, genio problematico che va in terapia dal terapeuta fuori dalle righe Robin Williams, probabilmente ricorderà il difficile "aggancio" che avviene fra terapeuta e cliente, con il primo che prende per il collo il secondo dopo varie provocazioni ricevute ma, forse, ricorderà anche il secondo colloquio, quello che avviene su una panchina in un parco. Durante questo incontro Williams dice al giovane genio che lui sarà pure tanto saputello, tanto sveglio e brillante, ma non ha il coraggio di affrontare l'esperienza, dove affrontare la propria esperienza significa sia trovarsi faccia a faccia con i propri fantasmi, sia avere il coraggio di incontrare la vertigine del cambiamento.

Se io penso al rapporto che Neimeyer instaura con il lettore del suo "La psicoterapia costruttivista" (2009/2012), tradotto in italiano da Maurizio Brasini per Franco Angeli a tre anni dalla sua uscita inglese, mi torna in mente l'immagine della coppia Williams-Damon nel parco. È come se l'autore chiedesse al lettore: sei disposto ad essere irriverente verso la tua teoria di riferimento? Sei disposto a discuterne presupposti e modalità operative, fino a pensare come tu, in prima persona, sei coinvolto nel processo di costruzione e utilizzo della teoria stessa?

A fronte di queste domande, il percorso che Neimeyer propone è un susseguirsi di brevi stimoli (ogni paragrafo è di 2-3 facciate), non troppo approfonditi, ma sufficientemente trattati da permettere l'attivarsi della curiosità del lettore e comunque ricchi di riferimenti per ulteriori approfondimenti. Attraverso questi, l'autore statunitense costruisce un *unicum* che parte con l'affrontare quali siano le caratteristiche distintive delle teorie postmoderne in psicologia, dando particolare attenzione alla Psicologia dei Costrutti Personali,

ponendo l'accento su alcuni punti come le costruzioni di *realtà*, *sé* e *disturbo* all'interno di queste teorie rispetto a quelle moderne, e proponendo quindi una visione dell'uomo in chiave olistica, attraverso quello che lui chiama *modello epigenetico*. Fissati i presupposti teorici, si addentra quindi nella *Teoria dei Costrutti Personali*, partendo dalla presentazione di alcune tecniche (es. *laddering*, *interviste a farfallino*...) e dei presupposti che ne guidano l'uso in terapia, arrivando a discutere in maniera sintetica, ma analitica, alcuni principi generali del ruolo del terapeuta: uno su tutti la *presenza*. Cosa significa essere presenti in seduta? Cosa significa e cosa implica entrare in relazione con un paziente? Cosa significa costruire il mondo di chi sta seduto di fronte a noi e cosa succede quando riusciamo in questo compito? Così, con queste domande, il nostro Neimeyer-Williams mette il lettore davanti alla responsabilità dell'autoriflessività e alla responsabilità del sapersi immergere nell'esperienza, nello sperimentare assieme ai propri pazienti. In linea con questa concezione esperienziale della psicoterapia, tipica della PCP e che è strettamente in linea con l'idea di *enazione* (corrispondenza fra azione e conoscenza) di Maturana e Varela (1984/1999), in tutto il testo la teoria non viene solo spiegata, ma anche mostrata in opera grazie a vari esempi clinici, che danno la possibilità a chi legge di immaginare con maggiore vividezza ciò che può significare stare in terapia in un certo modo.

Arrivati a questo punto, il *focus* del testo cambia nuovamente e il respiro della narrazione torna ad allargarsi. Andando a raccogliere la sfida che lo stesso Kelly lancia alla propria teoria con l'idea della *modificabilità*, Neimeyer inizia ad interrogarsi su come le teorie postmoderne possano collaborare tra loro, fino a chiedersi: mantenendo ben salde le rispettive epistemologie, come si possono integrare? Tutto ciò lo porta quindi ad interrogarsi sulla possibilità di costruire teorie che siano utili nelle culture e nei tempi in cui nascono, partendo dall'assunto per cui ogni teoria è anche espressione del contesto nel quale si genera. Un esempio di ciò che l'autore affronta e che, personalmente, trovo una tematica ormai imprescindibile in un tempo di crisi economica, è quello della possibilità di una terapia breve che non sacrifichi la relazione rispetto ad un veloce intervento sul *sintomo*. È possibile? Non è possibile? Neimeyer propone alcune vie, comunque ciò che certamente ne esce è: riflettiamoci.

E forse è proprio questo stimolo a pensare ciò che resta maggiormente a chi legge "La psicoterapia costruttivista: caratteristiche distintive" di Robert Neimeyer: la voglia di riflettere sulle possibilità di cambiamento in una teoria che contempla essa stessa di cambiare. Forse ciò che resta maggiormente è lo stimolo a non dare nulla per scontato, ma a concepire il proprio lavoro, così come se stessi e le proprie esperienze, come forme in continuo movimento e per questo *modificabili*.

Per tutte queste ragioni, credo che il libro di Neimeyer non sia il solito libro di presentazione della terapia costruttivista, ma possa dire qualcosa sia a chi ne è già esperto, ricordandogli che è possibile mettere in discussione la propria realtà, sia a chi vi si avvicina per la prima volta, aiutandolo a familiarizzare con alcune idee base e ad iniziare a riflettere sul proprio ruolo attivo nella terapia e, più in generale, nella vita.

Bibliografia

Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs*. London: Routledge (Pubblicazione originale New York, NY: Norton, 1955).

Maturana, H. & Varela, F. (1984). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Buenos Aires: Editorial Universitaria (trad. it. L'albero della conoscenza, Garzanti, Milano, 1999).

Neimeyer, R. A. (2009). *Constructivist psychotherapy: The CBT distinctive features series*. London: Psychology Press – Taylor & Francis group (trad. it. La psicoterapia costruttivista: caratteristiche distintive, FrancoAngeli editore, Milano, 2012).

Filmografia

Bender, L. (producer), Van Sant, G. (director). (1997). *Good Will Hunting* [motion picture]. United States: Miramax Films.

Note sull'autore

Alessandro Busi
Institute of Constructivist Psychology, Padova
alessandrobusi.ab@gmail.com

Psicologo specializzando in psicoterapia presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia dell'*Institute of Constructivist Psychology* di Padova; i suoi interessi di ricerca si concentrano attualmente sul rapporto fra uomo e mondo telematico, reale e virtuale. Tiene incontri sul tema delle nuove tecnologie e delle loro ricadute relazionali e lavora come operatore di strada con adolescenti.