

Volume 6, Numero 2
Ottobre 2018

ISSN 2282-7994



RIVISTA ITALIANA DI
COSTRUTTIVISMO

Periodico semestrale



ICP Editore

Direttore Responsabile

MASSIMO GILIBERTO

Institute of Constructivist Psychology, Padova

Direttore Scientifico

LUCA PEZZULLO

Università di Padova

Direttore Editoriale

CHIARA CENTOMO

*Institute of Constructivist Psychology,
Padova*

Direttore Esecutivo

CHIARA LUI

*Institute of Constructivist Psychology,
Padova*

Capo Redattore

Lila Vatteroni

Institute of Constructivist Psychology, Padova

Segreteria di Redazione

Lucia Andreatta, Eleonora Belloni, Elena Bordin, Alessandro Busi, Francesca Distaso, Vito Stoppa
Institute of Constructivist Psychology, Padova

Redazione

Alessandro Agresti (ICP Padova, Italy), Laura Balzani (ICP Padova, Italy), Luana Andreotti (ICP Padova, Italy), Marcello Bandiera (ICP Padova, Italy), Gabriele Bendinelli (ICP Padova, Italy), Caterina Bertelli (ICP Padova, Italy), Giordano Bertolazzi (ICP Padova, Italy), Kathleen Bertotti (ICP Padova, Italy), Viviana Bongiorno (ICP Padova, Italy), Virginia Calabria (Torino, Italy), Sara Candotti (ICP Padova, Italy), Eloisa Cavallini (Padova, Italy), Elena Colbacchin (ICP Padova, Italy), Sara Colognesi (Rovigo, Italy), Erica Costantini (ICP Padova, Italy), Jessica Dagani (IRCCS Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli, Brescia, Italy), Francesca Del Rizzo (ICP Padova, Italy), Laura Di Vita (Torino, Italy), Alessia Faccio (ICP Padova, Italy), Silvia Frattini (ICP Padova, Italy), Elisa Gabbi (Bologna, Italy), Claudia Ghitti (ICP Padova, Italy), Carlo Guerra (ICP Padova, Italy), Ludovica Inserra (Torino, Italy), Elisa Messina (ICP Padova, Italy), Valentina Michelizza (ICP Padova, Italy), Francesca Minotto (Tampere, Finland), Valentina Moroni (Udine, Italy), Luisa Padorno (ICP Padova, Italy), Cecilia Pagliardini (Milano, Italy), Maria Giulia Panetta (ICP Padova, Italy), Francesca Passera (ICP Padova, Italy), Elisabetta Petitbon (Irish Constructivist Psychotherapy Association, Ireland), Elisa Petteni (ICP Padova, Italy), Silvia Poesi (ICP Padova, Italy), Laura Pomicino (Trieste, Italy), Alessandra Pruneddu (ICP Padova, Italy), Marco Ranieri (ICP Padova, Italy), Alice Riccardi (Clinica neurologica Azienda Ospedaliera di Padova, Italy), Marianna Riello (Università di Verona, Italy), Alice Rizzini (ICP Padova, Italy), Elena Saggiocco (ICP Padova, Italy), Federica Sandi (ICP Padova, Italy), Alessia Sassano (Trieste, Italy), Davide Scapin (ICP Padova, Italy), Ambra Signori (ICP Padova, Italy), Giovanni Stella (Società Costruttivista Italiana, Italy), Caterina Tornatora (ICP Padova, Italy), Giulia Tortorelli (ICP Padova, Italy), Lila Vatteroni (ICP Padova, Italy), Simona Vitalini (Helsinki, Finland)

Comitato Scientifico

Renzo Beltrame (CNR, Pisa, Italy), Dorota Bourne (University of Reading, United Kingdom), Vivien Burr (University of Huddersfield, United Kingdom), Trevor Butt (University of Huddersfield, United Kingdom; 1947 - 2015), Anna Carletti (Milano, Italy), Marco Casarotti (Padova, Italy), Simone Cheli (Università di Firenze, Italy), Peter Cummins (Coventry, United Kingdom), Carmen Dell'Aversano (Università di Pisa, Italy), Francesca Del Rizzo (ICP Padova, Italy), Gilberto Di Petta (Napoli, Italy), Franz Epting (University of Florida, United States), Guillem Feixas (Universitat de Barcelona, Spain), Mary Frances (Coventry, United Kingdom), Marco Gemignani (Duquesne University, United States), Massimo Giliberto (ICP Padova, Italy), David Green (Yorkshire, United Kingdom), Alex Iantaffi (University of Minnesota, United States), Marco Inghilleri (Padova, Italy), Shenaz Kelly-Rawat (Dublin, Ireland), Silvio Lenzi (Università di Siena, Italy), Gianclaudio Lopez (Istituto di Stato per La Cinematografia "Rossellini", Roma, Italy), Gianmarco Manfrida (CSAPR, Prato, Italy), Assaad Marhaba (Università di Padova, Italy), Spencer McWilliams (California State University San Marcos, United States), Giuseppe Mininni (Università di Bari, Italy), Andrea Mosconi (CPTF Padova, Italy), Giovanni Narbone (ICP Padova, Italy), Robert Neimeyer (University of Memphis, United States), Massimo Nucci (Università di Padova, Italy), Ivana Padoan (Università Ca' Foscari, Venezia, Italy), Luca Pezzullo (Università di Padova, Italy), Piero Porcelli (Bari, Italy), Harry Procter (University of Hertfordshire, United Kingdom), Jonathan Raskin (State University of New York, United States), Diego Romaioli (Università di Padova, Italy), Vincenzo Romania (Università di Padova, Italy), Elena Saggiocco (ICP Padova, Italy), Jörn Scheer (University of Giessen, Germany), Alessandra Simonelli (Università di Padova, Italy), Dušan Stojnov (University of Belgrade, Serbia), Deborah Trunckova (University of Wollongong, Australia), Valeria Ugazio (Università di Bergamo, Italy), Andrea Varani (Milano, Italy), Francesco Velicogna (ICP Padova, Italy), Guido Veronese (Università degli Studi di Milano Bicocca, Italy), Beverly Walker (University of Wollongong, Australia), David Winter (University of Hertfordshire, United Kingdom), Adriano Zamperini (Università di Padova, Italy), Gastone Zotto (Scuola Operativa Italiana, Italy)

Editore:

Institute of Constructivist Psychology

Via Martiri della Libertà 13, Padova

Tel./fax +39 049 8751669

icp@icp-italia.it - www.icp-italia.it

Sito Internet

www.rivistacostruttivismo.it

E-mail

info@rivistacostruttivismo.it

SOMMARIO

Editoriale

di *Massimo Giliberto*.....5

ARTICOLI

Helen Jones - un ricordo personale

di *Mary Frances*.....8

Helen Jones - a personal memory

(English Original Version)

by *Mary Frances*.....11

Lavorare con le coppie

di *Peter Cummins e Helen Jones*.....14

Non siamo tutti coraggiosi allo stesso modo

di *Valeria Ugazio e Ferdinando Salamino*.....23

Vivere giocando: un'esplorazione della portata elaborativa del gioco

di *Laura Scartezzini*.....44

INTERVISTE

Intervista a Elisabetta Petitbon: l'esperienza irlandese tra Anger Therapy e impegno politico

a cura di *Sara Candotti, Maria Giulia Panetta e Vito Stoppa*.....52

RECENSIONI

"Constructivist Approaches and Research Methods. A practical guide to exploring personal meanings" di P. Denicolo, T. Long, K. Bradley-Cole
di *Laura Pomicino*.....57

GLOSSARIO

Il ciclo C-P-C.....61

Editoriale "Il coraggio di scegliere"

di
Massimo Giliberto
Direttore Responsabile

Quando, molti anni fa, mi iscrissi alla facoltà di psicologia venivo da studi classici, amavo la filosofia come massima espressione del pensiero e, credevo, della cultura. Pensavo che la psicologia fosse non solo lo studio della mente, ma la filosofia calata nel concreto, nel quotidiano. Mi sbagliavo. O meglio, non fu questa la psicologia che incontrai. Incappai in una psicologia frammentata, disorientante, imprigionata fra sperimentalismo sterile e dogmi clinici, snobisticamente lontana dalle persone. Allora, come adesso, questo 'conoscere' autoreferenziale di certa psicologia mi sembrava privo di coraggio: il coraggio di riconoscere la persona come soggetto conoscente e interlocutore autorevole, di fare i conti con il significato, con l'esperienza concreta di ognuno di noi. La persona come 'produttrice' di senso, semplicemente, era stata esiliata dal *mainstream* della psicologia (Armezzani, 2002). Ovviamente, non tutta la psicologia, ai miei occhi, era così deludente, ma non c'era nulla che mi convincesse davvero. Mi laureai senza entusiasmo verso una disciplina che, pensavo, non sarebbe mai diventata il mio futuro professionale. Poi accadde qualcosa: mi capitò fra le mani un libro, *Inquiring Man* di Don Bannister e Fay Fransella (1980). Lo divorai e fu amore a prima vista. Nella Psicologia dei Costrutti Personali (Kelly, 1955) trovavo essenzialmente due cose: la persona intesa come costruttrice di significati e me stesso. L'esilio della persona dalla psicologia era terminato, e in un modo che sentivo convincente ed eticamente fondato. Era una teoria che descriveva in modo vivo, innanzitutto, le mie esperienze e mi aiutava a comprendere quelle degli altri senza sovrascriverle. Era una teoria del concreto e della prassi, rigorosa e flessibile allo stesso tempo. Mi riappassionai alla psicologia. Mi convinsi che la psicoterapia era un mestiere fattibile anche per me e scoprii, potendolo approfondire, il vasto e variegato universo del costruttivismo (Riegler, 2005). Si chiudeva un cerchio iniziato con i miei studi classici e umanistici: la filosofia diventava epistemologia e questa diveniva teoria del concreto, dell'esperienza quotidiana. Era ciò che cercavo.

Parlavo di coraggio, e del coraggio di conoscere. Se nell'agire conoscenza ci vuole sempre una certa dose di audacia, perché è comunque un andare oltre - e andare oltre, sfidando l'ovvio, è sempre un rischio - affacciarsi al balcone del costruttivismo rappresenta una sfida ulteriore. Vuol dire considerare il modo in cui guardiamo il mondo come parte del fenomeno che stiamo studiando. Vuol dire rinunciare alla tentazione della certezza senza abdicare alla necessità della verifica. Vuol dire immergersi in un multiverso cangiante, tuffandosi in punti di vista altri. Vuol dire, infine, assumersi la responsabilità del nostro conoscere senza attribuirne il valore a qualcosa che ci prescinde. E il coraggio sembra, ancora più esplicitamente, come mi ha suggerito la caporedattrice Lila Vatteroni, il filo rosso di questo numero della Rivista Italiana di Costruttivismo.

Non solo il tema del coraggio è espressamente trattato nel bell'articolo di Valeria Ugazio e Ferdinando Salamino, ma ne percorre tutte le pagine, articolandosi, a volte più evidente a volte più sotterraneo, in vari modi. È il coraggio di mettersi in gioco in prima persona di Mary Frances che ne parla a proposito di Helen Jones. È il coraggio di Peter Cummins e Helen Jones nel comprendere l'esperienza, le incertezze, le vicissitudini e costruire il punto di vista delle persone coinvolte in un rapporto di coppia, "la più complessa interazione tra ruoli" (Kelly, 1955, p. 96). È il coraggio di essere creativi in terapia di Laura Scartezzini. È il coraggio di viaggiare, andare lontano, rimanere una splendida visionaria e impegnarsi politicamente di Elisabetta Petitbon. Il coraggio serve. Serve quando il cambiamento chiama, sfida e fa paura sia nella stanza della terapia, tanto per il paziente quanto per il terapeuta, sia nella vita. Una vita che, al di là del nostro significativo quotidiano, ci pone oggi molteplici sfide globali: cambiamenti profondi come gli epocali flussi migratori e le implicazioni dei cambiamenti climatici, rispetto ai quali possiamo chiuderci, raggomitolarci in una presunta neutralità scientifica. Oppure avere la forza di accettarli, affrontarli e prendere una posizione.

La cultura, la conoscenza e, magari, una rivista di costruttivismo come questa, in fondo, non possono avere che questo fine: avere il coraggio di fare delle scelte.

Buona lettura.

Bibliografia

Armezzani, M. (2002). *Esperienza e significato nelle scienze psicologiche*. Bari: Laterza.

Bannister, D. & Fransella, F. (1980). *Inquiring man: the psychology of personal constructs*. UK: Penguin Books (prima pubblicazione 1971).

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (vol. 1-2). New York: Krueger .

Riegler, A. (2005). Editorial. Constructivism challenge. *Constructivist Foundations*, 1(1), 1-8.

Helen Jones – un ricordo personale

di
Mary Frances
Lemington Spa, UK

Traduzione a cura di
Lucia Andreatta

Era il primo incontro di un corso di Psicologia dei Costrutti Personali (PCP), in una calda sera d'estate a Bloomsbury. Erano arrivate una trentina di persone, la maggior parte delle quali venivano direttamente dal lavoro, e portavano con sé, all'interno dell'aula, un'atmosfera affaccendata, prendevano il caffè, sistemavano le penne, cercavano i loro quaderni. E alle 19 in punto cominciammo.

"Sono Helen Jones", disse l'insegnante davanti all'aula. "Vorrei invitarvi a costruirmi".

Ricordo ancora molte delle risposte non-verbali: alcune persone cominciarono a scrivere sul quaderno; altre scrutarono Helen come se potessero trovare qualche indizio guardandola più attentamente; altre ancora rimasero sedute perplesse, forse in ansia. Una o due, sedute a braccia intrecciate, sembravano scocciate da questa presentazione tanto vaga quanto inaspettata. Un paio di persone sfogliarono i loro quaderni, cercarono qualcosa in borsa, come fossero impegnate in altro, forse aspettando che questa nuova insegnante facesse qualcosa più "da insegnante", qualcosa che meritasse maggiormente la loro attenzione.

E poi fu la volta delle risposte verbali.

"Beh, è molto sicura di sé", disse il primo, "e le piace fare le cose in maniera diversa".

"Sembra piuttosto attenta alla moda", suggerì un altro, "e credo preferisca i colori naturali".

Una lunga pausa.

"A dire il vero non possiamo rispondere", disse una voce con tono alto e autoritario. "Non la conosciamo per niente, sarebbero solo le nostre supposizioni e proiezioni quindi non ne vale la pena. Tutto quello che posso dire è che sembra una donna e che qui è il leader del gruppo, ma sarebbe ridicolo aggiungere altro".

"Io posso dire qualcosa in più", disse una voce più calma e calda. "Penso che probabilmente lei viva in una bella casa con dei tavoli di legno lucido, vasi di fiori, quadri alle pareti e bei tessuti, e penso che guidi una macchina piccola, probabilmente una francese".

Non ricordo molto altro di quella prima sera, solo quei pochi minuti dopo l'invito di Helen. La mia reazione fu di vivo interesse e in quel momento ero molto più interessata ai partecipanti che al contenuto del corso, forse perché allora mi stavo specializzando nell'area delle relazioni di gruppo. Da allora ho pensato molte volte a questa presentazione, e ne ho parlato con Helen qualche anno dopo, quando diventò mia mentore, collega e amica.

Quando sono stata invitata dagli editori della Rivista a scrivere un ricordo in memoria di Helen che accompagnasse la ripubblicazione di uno dei suoi articoli in questa edizione, fu la prima cosa che mi venne in mente. Lo considero un perfetto esempio del grande dono di Helen di evocare la PCP – non solo di insegnarla, ma di creare spazio per farne esperienza dal vivo. Ci ha lasciati liberi di esplorare che cosa farne e di trovare il nostro significato personale in ciò che noi e gli altri stavamo facendo, comunicando e relazionandoci tra noi. Helen ascoltava con attenzione e accoglieva tutti gli spunti con interesse. Era curiosa nei confronti delle diversità e ci incoraggiava ad anticipare e a esplorare in maniera più fantasiosa.

Aveva la tendenza a evitare spiegazioni e le sue risposte erano spesso delle domande più interessanti.

Alla fine di quel corso di dieci settimane, la mia comprensione della teoria PCP era ancora molto traballante, ma avevo già contattato il Centro PCP a Londra e parlato con Fay Fransella e Ray Evans circa la possibilità di un'ulteriore formazione. Sapevo che anche altri avevano fatto lo stesso.

Durante la nostra formazione universitaria, avevamo frequentato molti corsi su vari approcci diversi. Avevamo sentito parlare estesamente dei grandi uomini che stavano dietro alle principali teorie, ci avevano offerto molteplici definizioni formali, istruzioni e presentato teorie come fossero dei fatti.

Le nostre personalità erano state misurate, analizzate e definite spesso nei termini di debolezze, difese e deviazioni dalle norme. Alla fine delle lezioni di Helen, se da un lato avevamo ancora una conoscenza limitata della PCP da un punto di vista teorico, dall'altro eravamo eccitati. Eravamo consapevoli di essere stati pienamente presenti, intensamente curiosi, incondizionatamente accettati e rispettati, e, più in generale, affascinati da tutto ciò. Avevamo trascorso dieci serate a esplorare che cosa potessero significare per noi alcune delle idee di Kelly. Avevamo cominciato a pensare e a comportarci "come se" e avevamo scoperto molte cose utili e inaspettate su noi stessi e sugli altri. Avevamo cominciato a considerare idee e *insights* non come dei fatti o delle verità, ma come proposte, capendo che per quanto utili o importanti fossero rimanevano comunque delle alternative possibili e che nuovi *insights* sarebbero potuti ancora emergere. Questa nuova insegnante aveva sottolineato l'importanza di "non sapere" e ci aveva, invece, offerto molte cose con cui fare esperienza. Ci ricordò che questo era il motivo per cui inizialmente avevamo scelto di studiare psicologia, avevamo avuto la nostra prima esperienza di ciò che stavamo cercando.

L'ultima volta che ho lavorato con Helen, solo qualche anno fa, stavamo progettando e sviluppando un nuovo Diploma in PCP da insegnare online usando una piattaforma *Moodle* e in video-conferenza. Io sarei stata la tutor del primo anno di corso ed Helen il supervisore.

Penso sia appropriato dire che eravamo una coppia improbabile per questa sfida, visto che per decenni avevamo adottato in ritardo e con riluttanza tutte le innovazioni tecnologiche – le ultime ad avere il telefono cellulare negli anni '80, le ultime ad avere l'e-mail negli anni '90 e le ultime ad accedere ai social media. Dire che era una curva d'apprendimento piuttosto ripida è un eufemismo.

Tutto il processo di sviluppo del programma includeva molte cose che prima non conoscevamo, quel genere di cose che fecero perdere il sonno a entrambe. Tuttavia, farlo assieme diventò un'avventura kellyana su vasta scala – un'opportunità per re-immaginare come la formazione avrebbe potuto funzionare in maniera diversa, per imparare come lavorare in maniera creativa con la nostra ansia e le nostre paure e per ri-costruire noi stesse come didatte costruttiviste online.

Ci furono molti momenti disastrosi e altri comici. Il primo tentativo di Helen di inserire del materiale riformattò parte del programma e cancellò il resto per sbaglio, e quando provai a correggerlo, avevo perso, in qualche modo, tutte le password, restando senza accesso al mio stesso sistema.

Ogni settimana rimanevamo entrambe "impallate" su *Skype*. In un'occasione memorabile, quando le telefonai per chiederle aiuto con una cosa che non riuscivo a capire, rispose dal pavimento sotto alla scrivania dove stava cercando di trovare la sua password sul router del wi-fi.

Nonostante queste avventure dietro le quinte, tutto fu pronto all'incontro di apertura del corso, e a ripensarci ora mi sembra l'esempio perfetto del lavoro con Helen. Tutto era interessante. Una battuta d'arresto all'inizio veniva sempre costruita come un problema, ma altre costruzioni rimanevano disponibili. Non sapere era un'opportunità per dare un senso nuovo a cose nuove, per realizzare cose diverse, e per far la differenza.

E così, eccoli qui: il mio primo e l'ultimo dei miei ricordi del lavoro con Helen, che inizia come studente di un corso breve alla scoperta della PCP per la prima volta e termina con l'onore di essere sua collega,

formando un nuovo gruppo di professionisti PCP. Era una delle poche persone che ho incontrato che viveva incarnando la PCP, e che mi rese profondamente consapevole che essa accade nel qui e ora.

Insegno PCP in molti contesti diversi e ho sempre Helen in mente. Sono diversa e più pratica; ho la tendenza a strutturare, modellare, guidare e spiegare, ma per quanto posso, qualche volta, quando semplicemente lascio uno spazio, porgo un invito, ascolto con attenzione, resisto alla tentazione di spiegare, e permetto alle persone di dare il loro significato alle cose, questa è la presenza di Helen sulla mia spalla.

Trentotto anni dopo quella calda serata a Bloomsbury e il suo invito iniziale a costruirla, questa è forse, la mia tanto attesa e per sempre grata risposta.

Note sull'autore

Mary Frances
Lemington Spa, UK
mary.frances@virgin.net

Mary Frances è consulente e facilitatrice, lavora con individui, gruppi e organizzazioni per sostenere il cambiamento e la transizione. È anche docente di PCP e di teoria e pratica costruttivista. È specializzata nel lavoro con i servizi pubblici, l'istruzione e le arti, e i suoi interessi attuali includono la ricerca collaborativa e tra professionisti, la narrazione e lo *storytelling*, l'impiego di immagini e metafore e l'esplorazione dei processi di cambiamento conversazionale nella prassi quotidiana. È Direttore di ICP International Lab.

Helen Jones - a personal memory

by
Mary Frances
Lemington Spa, UK

It was the first session of a course on Personal Construct Psychology, a warm summer evening in Bloomsbury. About thirty people had arrived, most of them coming straight from work and carrying their busy working atmosphere into the hall, getting coffee, sorting out their pens, finding notebooks. And at 7 o'clock, we began.

"I'm Helen Jones", said the teacher at the front of the hall. "I would like to invite you to construe me".

I still remember many of the non-verbal responses. Some people started to write things in their notebooks. Some looked intently at Helen, as if clues might emerge from close observation. Some sat looking perhaps bemused, perhaps anxious. One or two sat with arms tightly folded, looking annoyed by this unexpected and vague introduction. A couple flipped through their notebooks or bags as if fully occupied with other things, perhaps waiting for this new teacher to do something more teacherly, something more worthy of their attention.

And then the verbal responses began.

"Well, you're very confident", said the first, "and you like to do things differently".

"You seem quite fashion-conscious," offered another, "and I think you prefer natural colours".

A long pause.

"We can't really respond", came a loud authoritative voice. "We don't know you at all, it would just be our assumptions and projections so there's no point. All I can say that you appear to be a woman, and you're the group leader here, but it would be ridiculous to say more".

"I can say more", came a quieter, warmer voice. "I think you probably live in a lovely house with polished wood tables and vases of flowers and art on the walls and lovely textiles, and I think you drive a small car, probably a French one".

I don't remember much more of the first evening, just those few minutes after Helen's invitation. My own reaction was intense interest, and perhaps because my specialism at the time was group relations I was far more interested in the participants than the course content at that point. I have thought of this

introduction many times since, and I spoke about it with Helen some years later as she became a mentor, and a colleague, and a friend.

Invited by the Rivista editors to contribute a memory of Helen to accompany the republication of one of her papers in this edition, it was the first thing that came to my mind. I see it now as a perfect illustration of Helen's great gift for conjuring PCP - not just teaching PCP, but creating space for the living experience of it. She left us free to explore what to make of it, and to find our own meaning in what we and others were doing in our communications and relationships. Helen would listen closely and accept all contributions with interest. She was curious about variations, encouraging us to anticipate and explore more imaginatively. She tended to avoid explanations. Her answers were often more interesting questions.

At the end of that ten weeks course my understanding of PCP theory was still very shaky, but I had already contacted the PCP Centre in London and spoken to Fay Fransella and Ray Evans about further training. I knew others had done the same.

During our university programme we had sat through many classes on many different approaches. We had heard a lot about the great men behind the major theories, had been given many formal definitions and instructions, and theories presented as facts.

Our personalities had been measured, and analysed, and defined, often in terms of weaknesses, defences, and deviations from norms. At the end of Helen's classes, while we were still limited in our understanding of PCP in theoretical terms, we were excited by it. We were aware of having been fully awake, intensely curious, unconditionally accepted and respected, and generally fascinated by it all. We had spent ten evenings exploring what some of Kelly's ideas might mean to us, and for us. We had started to think and act "as if", and we had discovered many unexpected and useful things about ourselves and each other. We had started to hold ideas and insights, not as facts or truths, but as propositions, understanding that however functional or valuable they seemed, alternatives were still possible and new insights might yet emerge. This new teacher had made a point of "not knowing" and had instead offered us many things to try on for size. And we had remembered that this was why we had elected to study psychology in the first place, and that we had just had our first experience of what we had been looking for.

My last experience of working with Helen, just few years ago, was designing and developing a new Diploma in PCP which would be taught online using a Moodle platform and video conferencing. I would be the first-year course tutor and Helen would be the practice supervisor.

I think it's accurate to say that we were an unlikely pair for this challenge, given that we had been reluctant late adopters of all tech innovations for decades - the last to get mobile phones in the 80's, the last to have email in the 90's, the last to join social media. To say that it was a steep learning curve was an understatement. The process of developing the programme included many things previously unknown to us, the kinds of things that gave both of us sleepless nights. But approaching it together it became a Kellyan adventure on a grand scale - an opportunity to re-imagine how education might work differently, to learn how our anxiety and fears could be worked with creatively, and to re-construct ourselves as constructivist teachers online.

There were many moments of disaster and comedy. Helen's first attempt to input material re-formatted part of the programme and accidentally deleted the rest, and when I tried to correct it, I had somehow lost all the passwords and locked myself out of my own system. We "froze" together on Skype every week. On one memorable occasion when I rang her to get help with something I couldn't figure out, she answered from the floor underneath her desk where she was trying to find her own password on the wi-fi router.

In spite of this comedy behind the scenes, it was all running smoothly by the time the students arrived for the opening meeting, and it now seems to me the perfect example of working with Helen. Everything was interesting. A setback would always be construed initially as a problem, but other constructions were

available. Difficulties were a chance to figure out new ways of working. Not knowing was an opportunity to make new sense of new things, to make different things happen, and to make a difference.

So, there they are: my first and last memories of working with Helen, beginning as a student on a short course discovering PCP for the first time, and ending with the honour of being her professional partner training a new group of PCP practitioners. She was one of very few people I have met who lived PCP, who made me intensely aware of PCP happening, here, and now.

I teach PCP in many settings, and I have Helen in mind always. I am different and more hands-on; my tendency is to structure and shape and steer and explain. But in so far as I can, sometimes, simply hold a space, offer an invitation, listen attentively, resist explanation, and let people make their own sense of things, then that is Helen at my shoulder.

Thirty eight years after that warm night in Bloomsbury and her initial invitation to “construe me”, this is, perhaps, my long overdue and forever grateful response.

About the author

Mary Frances
Lemington Spa, UK
mary.frances@virgin.net

Mary Frances is a consultant and facilitator working with individuals, groups and organisations to support change and transition. She is also a teacher of PCP and constructivist theory and practice. She specialises in work with public services, education, and the arts, and her current interests include collaborative and practitioner research, storytelling & narrative, working with images & metaphor, and exploring the conversational change processes of everyday working life. She is the Director of the ICP International Lab.

Lavorare con le coppie

di

Peter Cummins* e Helen Jones**

* Coventry Constructivist Centre, Coventry, UK,

** Northern PCP Research Group, York, UK

Traduzione a cura di
Elisa Cappellari e Jessica Dagani

Abstract: Dopo aver condotto una revisione della letteratura sulla terapia dei Costrutti Personali applicata alle coppie, descriveremo un modello di terapia breve a cinque sedute basato sul lavoro di Ernesto Spinelli e sarà presentato un esempio clinico in cui tale modello è stato applicato. Verranno inoltre discussi i vantaggi di operare entro questa cornice di riferimento.

Parole chiave: relazioni, coppie, sedute individuali, sedute separate, Spinelli.

Working with couples

Abstract: *Having reviewed the literature on Personal Construct therapy with couples, a brief 5 session model, derived from the work of Ernesto Spinelli, for working with couples, is described. A clinical example of working in this way is then provided. The advantages of working within this framework are discussed.*

Key words: *relationships, couples, individual sessions, separate sessions, Spinelli.*

Kelly non fa quasi mai riferimento alla coppia. Nei casi in cui ne parla, lo fa principalmente utilizzandola come esempio per qualcos'altro. Ne è una dimostrazione, in una sezione sulla Socialità (Kelly, 1955) dice:

per la più complessa interazione tra ruoli – ad esempio quella tra moglie e marito – la comprensione deve includere perlomeno l'area delle attività domestiche, e raggiungere almeno un livello di generalità che renda i partecipanti in grado di anticipare il reciproco comportamento in quelle situazioni non comprese nelle mere regole di gestione domestiche. (p. 96)

Di nuovo, in una sezione riguardante il controllo, Kelly parla del matrimonio come di una possibile fonte di minaccia e di ansia, come qualcosa che presenta un problema da costruire, come una questione di controllo e come modo di fornire "un'opportunità per ampliare o consolidare il proprio sistema di anticipazioni" (*ibidem*, p. 523).

Tra i diversi usi dell'idea di matrimonio di cui si avvale per chiarire il suo pensiero riguardo alla scelta, suggerisce che "una persona sceglierà di sposarsi se ciò sembrerà in grado di consentirgli di ampliare o consolidare il proprio sistema anticipatorio" (*ibidem*).

Osserva inoltre che (*ibidem*):

le incertezze e le vicissitudini del matrimonio richiedono ampiezza di prospettiva e apertura mentale riguardo a certi tipi di questioni. (pp. 523-524)

Senza questo tipo di permeabilità del sistema di costrutti, la possibilità per la persona di tollerare le incompatibilità sarebbe così limitata che essa non cercherebbe nemmeno di sposarsi, o, nel caso lo facesse, potrebbe presto cercare di sciogliere il matrimonio con il divorzio. (pp. 524-525)

Altri utilizzi dell'idea di matrimonio possono essere rintracciati in una sezione sui processi che definiscono la cultura, dove afferma (*ibidem*): "Comportamento di accoppiamento. La descrizione delle attività di corteggiamento che dà il cliente e i pattern coniugali di comportamento potrebbero aiutare il clinico a comprendere alcuni importanti costrutti etnici che potrebbero essere alla base di conflitti personali" (p. 699).

E in un paragrafo sull'analisi della storia familiare di una persona scrive che "potrebbero essere precisati i tipi di persone che i parenti hanno sposato" (*ibidem*, p. 731).

All'interno della più ampia letteratura PCP ci sono molti riferimenti al tema delle coppie, ad esempio Duck (1985), Neimeyer (1983), Procter (1986, 2007), Leitner, Faidley e Celentana (2000) e Winter (2005). Neimeyer (1983) suggerisce che "i membri delle coppie più soddisfatte sono maggiormente in grado di comprendersi l'un l'altro, specialmente riguardo a costrutti più importanti. Mostrano inoltre più comprensione reciproca" (p. 138). Suggestisce, quindi, che nella terapia coniugale l'enfasi dovrebbe essere posta sul facilitare la socialità e che il matrimonio dovrebbe essere considerato una "scelta elaborativa". Le relazioni possono essere viste come qualcosa che offre opportunità di validazione ed estensione del sistema. Neimeyer (*ibidem*) suggerisce che l'insoddisfazione coniugale deriva in parte dal non sentirsi validati giorno per giorno all'interno della relazione.

Tuttavia, afferma che (*ibidem*):

sono ben note alcune delle implicazioni che queste conclusioni hanno per gli interventi terapeutici, ma non è stato fatto alcuno sforzo per incorporare queste tecniche all'interno di un approccio più completo alla terapia di coppia... a oggi nessun lavoro ha descritto dettagliatamente, nell'ottica della teoria dei costrutti personali, la natura della terapia di coppia. Ciò è sorprendente perché le relazioni coniugali forniscono un "laboratorio vivente" per la progettazione di esperimenti sociali. (p. 138)

Nonostante quest'affermazione, Epting (1984) descrive una procedura per il colloquio con le coppie che attribuisce a Neimeyer (1983). Essa ha quattro fasi:

1. Valutazione: entrambi i partner completano una griglia di repertorio
2. Chiarimento: provare a comprendere l'altro
3. Elaborazione: delineare le implicazioni dei sistemi dei membri della coppia

4. Socialità: la coppia sviluppa un sistema di reciproca costruzione

Epting riassume questa procedura suggerendo che essa permette “ai partecipanti di uscire dai confini della natura della loro relazione e vedere cosa gli sta succedendo, piuttosto che esserne semplicemente intrappolati” (1984, p. 177).

Recuperando quanto afferma Kelly (1955), “le incertezze e le vicissitudini del matrimonio richiedono ampiezza di prospettiva, apertura mentale riguardo a certi tipi di questioni. (pp. 523-524). Senza questo tipo di permeabilità del sistema di costrutti, la possibilità per la persona di tollerare le incompatibilità sarebbe così limitata che essa non cercherebbe nemmeno di sposarsi, o, nel caso lo facesse, potrebbe presto cercare di sciogliere il matrimonio con il divorzio. (pp. 524-525)

1. Un modello di terapia a cinque sedute

Nella nostra esperienza, le coppie si rivolgono a un terapeuta quasi sempre perché la loro relazione è diventata impermeabile. In che modo, quindi, possiamo esplorare questa impermeabilità senza venirci coinvolti? Abbiamo trovato, nel lavoro di Ernesto Spinelli (1997), un approccio che lo permette.

Spinelli sviluppa la metafora freudiana dell’incontro terapeutico come gioco di scacchi. Suggestisce che il lavoro con le coppie sia come una partita tridimensionale, e che il modo migliore per farlo sia adottare un *format* di cinque incontri. Entro questo modello i componenti della coppia sono visti, assieme, due volte, permettendo loro di “chiarire i sottostanti presupposti, pregiudizi, valori e credenze dell’attuale costrutto di coppia” (Spinelli, 1997, p. 104). Ognuno dei due partner viene poi visto separatamente, e in questo colloquio individuale la persona può esplorare il costrutto di coppia senza doversi preoccupare dell’immediata reazione del partner. Nel processo viene concordato che “qualunque chiarimento emergerà in questa seduta, si proverà almeno a esprimerlo al partner” (*ibidem*). Infine i partner vengono visti insieme per il quinto e ultimo incontro. Il modello può essere ripetuto, se necessario.

Spinelli descrive il suo lavoro in cui conduce tutte e cinque le sedute da solo. Mentre uno degli autori (H. J.) segue questa modalità, l’altro (P. C.) ha adattato il modello lavorando con un co-terapeuta. I due terapeuti vedono la coppia assieme per i primi due incontri e poi chiedono ai partner di scegliere quale terapeuta vorrebbero incontrare individualmente. Mentre la maggior parte delle volte i partner scelgono rispettivamente il terapeuta del proprio sesso, circa il 20% dei partner sceglie quello del sesso opposto. Questo processo rende possibile ciò che descrive Neimeyer (1985b):

spesso per il terapeuta è utile aiutare le coppie a svelare il proprio “pentimento relazionale” – ovvero capire in che modo ognuna delle loro precedenti rappresentazioni del matrimonio emerga e disgreghi la costituzione della loro attuale relazione. Il terapeuta inizia aiutandoli ad acquisire una nuova prospettiva con la quale esaminare le loro teorie personali della relazione coniugale. (p. 205)

2. I conflitti di coppia secondo Spinelli

Spinelli suggerisce che i conflitti nella relazione siano esistenti fin dal momento in cui si è co-costruito il Costrutto Coppia, e li definisce “Conflitti di coppia”. Spinelli ritiene che la loro fonte spesso possa essere ricondotta a questi temi:

1. L’altro sta facendo qualcosa di pericoloso, sgradito o inaccettabile
2. Sono cambiato e l’altro non può accettarlo
3. Entrambi i partner sono insoddisfatti della relazione ma o non sanno come cambiare o sono spaventati dal farlo.

3. Esempio di un conflitto di coppia (H. J.)

3.1 Gabriel e Annette, incontro di coppia

Quando Gabriel e Annette sono venuti da me, ho pensato che tutte le possibilità descritte precedentemente in questo articolo facessero al caso loro. C'era un senso di impermeabilità, i loro costrutti non erano aperti al cambiamento, non erano in grado di vedere facilmente il punto di vista dell'altro, non comunicavano più in maniera soddisfacente e c'era la tendenza in uno dei due partner a pensare che tutte le questioni fossero correlate tra loro e che tutto avrebbe dovuto cambiare, prima ancora che fosse pensabile fare anche il minimo movimento. Il pensiero era costellatorio. Non erano una coppia felice.

Mi hanno raccontato la loro storia nei due incontri di coppia. Erano sposati da 20 anni, si erano incontrati poco dopo aver finito la scuola ed erano insieme da allora. Avevano tre figli adolescenti cui entrambi erano devoti. Si preoccupavano per loro, amavano fare attività con loro ed entrambi allenavano una squadra di calcio in cui i figli giocavano.

Annette era una maestra e Gabriel aveva un impiego pubblico di cui era orgoglioso. Aveva fatto l'impiegato in un ufficio con molte persone fino a quando, recentemente, dei tagli economici avevano portato a dei drastici licenziamenti. La sua cara amica Liz era una delle vittime del sistema e non lavorava più con lui. Annette credeva che Gabriel e Liz avessero una relazione, anche se Gabriel diceva che era solo una buona amica e che gli mancava molto la sua compagnia da quando se n'era andata.

Due anni prima, quando Liz aveva lasciato il posto di lavoro, Annette e Gabriel avevano fatto il punto del loro matrimonio per provare a sistemare le cose e, come risultato, avevano venduto la casa e si erano trasferiti in un'altra città, in modo da trovare una soluzione alla loro situazione economica e rinnovare la loro relazione. Gabriel, tuttavia, era molto depresso: questa situazione gli era costata molta fatica e trascorreva molto tempo da solo, isolandosi o facendo lunghe passeggiate. Annette sentiva la presenza di Liz sullo sfondo e recentemente anche in primo piano, quando Gabriel era uscito per una lunga passeggiata con lei e i propri figli, cosa che ad Annette non era piaciuta.

Entrambi avevano espresso la preoccupazione che i loro infiniti, piccoli litigi potessero aver arrecato danno ai figli. Annette era genuinamente preoccupata per la depressione di Gabriel e per il modo in cui ciò lo stava tagliando fuori dalla loro famiglia e da quella allargata, ed erano entrambi d'accordo nel voler esplorare i loro atteggiamenti. Annette era in lacrime, Gabriel era tranquillo, ma entrambi volevano un appuntamento individuale con me prima di incontrarci nuovamente tutti insieme. Erano d'accordo su diverse questioni.

Aree di accordo

- La relazione extraconiugale di Gabriel era stata il catalizzatore della crisi
- Annette era stata forte e di supporto, dopo la fine della relazione di Gabriel, nell'aiutarlo ad attraversare il periodo depressivo
- Il suggerimento di Annette di trasferirsi era stato utile nel risolvere i problemi finanziari
- La loro lunga amicizia prima e durante il matrimonio era un punto di forza della relazione
- Entrambi amavano e si preoccupavano dei loro tre figli

Aree di difficoltà

- La paura di Annette che Gabriel si stesse isolando sempre più dagli amici
- La percezione di Gabriel di sentirsi incastrato e senza spazio di movimento
- I commenti dei figli sulla mancanza di armonia tra di loro
- La famiglia di Annette – grande, ospitale, giudicante
- La necessità di Gabriel di scappare per fare passeggiate in pace e in solitudine
- L'ombra costante di Liz. Gabriel la vede ancora? Ci si può fidare di lui?

3.2 Colloqui separati

“Dal momento che spesso i coniugi si sentono disconfermati nella loro relazione, è improbabile che si aprano all'ascolto dei differenti punti di vista dell'altro” (Neimeyer, 1985a, pp. 207-208).

3.2.1 Sessione individuale di Annette

Quando ho visto Annette, mi ha riferito di essere preoccupata per il fatto che il marito si fosse isolato dai vecchi amici, e perché frequentavano raramente qualcuno al di fuori della famiglia. Mi ha detto di sentirsi oppressa dalla loro nuova casa, molto più piccola della precedente. I loro figli cominciavano a fare osservazioni sulla mancanza di armonia tra di loro, e lei stessa si sentiva sola al lavoro, avendo pochi amici. Passavano molto tempo con la famiglia di Annette, in una grande casa al mare con piscina, dove i bambini amavano andare, ma dove Gabriel si sentiva messo da parte in mezzo a una folla rumorosa, da cui scappava facendo passeggiate solitarie. Di conseguenza, le visite non erano più molto facili per Annette, che credeva che Gabriel e Liz si sentissero e vedessero ancora. Non poteva più fidarsi di suo marito.

Annette non nascondeva i suoi sentimenti. Gabriel sarebbe diventato più depresso? E lei avrebbe perso il suo amico, amante, compagno? Avrebbe distrutto la loro famiglia?

Non riusciva a vedere un modo diverso di fare le cose, e non poteva sopportare l'idea che Liz rimanesse sullo sfondo, anche solo come un'amica occasionale. Si sentiva sola per aver perso il suo confidente, ed era triste per entrambi. Non pensava che a Gabriel dovesse servire qualcun altro, oltre a lei, per riempire la sua vita.

Punti chiave delle sedute individuali con Annette:

Gabriel sarebbe diventato più depresso? E lei avrebbe perso il suo amico, amante, compagno? Gabriel avrebbe distrutto la loro famiglia?

Ha ben chiaro ciò che è giusto o sbagliato, e non desidera vedere modi alternativi di fare le cose.

Non può tollerare che Liz sia sullo sfondo.

Si sente sola, percepisce profondamente la perdita di Gabriel.

È triste per lui così come lo è per se stessa.

3.2.2 Seduta individuale di Gabriel

Quando ho visto Gabriel da solo era in un diverso stato d'animo. Mi ha detto che "Sì", era ancora innamorato di Liz e lo sarebbe sempre stato, ma aveva scelto di rimanere con Annette e voleva che le cose funzionassero. Si sentiva isolato poiché gli mancavano i vecchi colleghi di lavoro, non solo Liz, e lavorare in un ufficio da solo, senza comunicare con altre persone, lo rendeva triste. Ammetteva di essere depresso, e che Annette lo supportava molto.

Abbiamo fatto un ABC (Tschudi, 1977):

ABC DI GABRIEL	
Stare con Annette	Trasferirsi da Liz
<i>Vantaggi</i>	<i>Svantaggi</i>
Rimanere amici, tenere i bambini	Perdere la famiglia
<i>Svantaggi</i>	<i>Vantaggi</i>
Avere segreti, essere depresso	Sentirsi aperto... amorevole, appassionato, felice

Non era difficile vedere in cosa consistesse il dilemma di Gabriel, e la depressione derivante dall'ambiguità che aveva di fronte.

Punti chiave della seduta individuale con Gabriel

È innamorato di Liz e, qualunque cosa accada, questo non cambierà.

Deve il suo tempo, il suo amore e il suo supporto ad Annette e ai figli e ha scelto di stare con loro.

È spesso depresso e gli mancano i vecchi colleghi, specialmente Liz, ora che lavora da solo.

3.3 Incontri di coppia

Cos'è successo quando li ho incontrati assieme di nuovo? Erano d'accordo sul fatto che i colloqui li avessero aiutati a chiarire la loro situazione, anche se non l'avevano risolta. Concordavano sul fatto che Gabriel avrebbe tratto beneficio da una terapia individuale, che Annette avrebbe accettato, anche se non vedeva alcuna possibilità di cambiamento per se stessa. Era determinata a "far funzionare le cose di nuovo".

Quello che Annette riusciva a dire a me ma non davanti a Gabriel era che, nonostante gli fosse di sostegno, non si fidava più di lui, e non era aperta alla possibilità che avesse altri amici o altre persone nella sua vita da frequentare senza di lei.

Quello che Gabriel riusciva a dire a me ma non ad Annette riguardava il dilemma mostrato dal suo ABC, che implicava che per stare con Annette avrebbe sempre dovuto avere dei segreti, e non avrebbe mai potuto essere del tutto aperto e felice nella sua vita personale.

Era un uomo che aveva bisogno di distribuire le proprie dipendenze in maniera maggiore rispetto a quanto potesse fare solo vivendo con Annette.

Tematiche

Diversi livelli di dipendenza; pensiero costellatorio vs proposizionale; diverse prospettive rispetto alla comunità dei sé; la visione di Spinelli del conflitto di coppia: entrambi insoddisfatti, l'altro sta facendo qualcosa di pericoloso, è cambiato e non posso accettarlo.

Cosa potrebbe venire dopo...?

Potrebbero scegliere di tornare per un'altra serie di incontri, col tempo. Devo ancora avere loro notizie.

4. Conclusioni

È stato scritto poco riguardo alla durata che la terapia dei Costrutti Personali dovrebbe avere. Chiari e Nuzzo (2010) affermano chiaramente che:

la psicoterapia costruttivista, come la intendiamo e pratichiamo, dura per almeno un anno e al massimo tre o quattro anni, o di più in casi eccezionali, momento in cui Kelly suggerisce di arrivare rapidamente a una conclusione; dopo una o due sedute bi-settimanali. (pp. 158-159)

Nel suo lavoro clinico iniziale Kelly operava in modo focalizzato, a breve termine, spesso vedendo il suo piccolo paziente solo una volta. Le restrizioni di tempo e distanza, infatti, impedivano ogni altra forma di intervento. Ciò che ne risultava, una clinica itinerante nel Kansas rurale, divenne un modello su cui si sarebbe basata gran parte della successiva psicologia scolastica rurale. "Offriva principalmente servizi di diagnosi e consulenza" (Fransella, 1995, p. 9).

È un *modus operandi* ampiamente elaborato da Ravenette, che ha sviluppato la cosiddetta "intervista unica". All'interno di questa modalità di lavoro "l'intervista unica deve avere una struttura, ovvero un inizio, una parte centrale e una fine, per promuovere la significatività dell'evento per il giovane, oltre che massimizzare l'uso efficace del tempo" (Ravenette, 1997, p. 219).

Nei suoi scritti più recenti, Kelly (1979) dice chiaramente che dovrebbe essere fatta una stima della durata della terapia:

pur nella difficoltà per il clinico di fare una precisa stima della durata di una terapia, egli dovrebbe tuttavia formulare una previsione il più accurata possibile. Se il cliente non può ragionevolmente investire in una psicoterapia di lunga durata, il clinico dovrebbe consigliare un approccio che possa offrire un percorso più breve. (p. 179)

Nella nostra esperienza, le coppie sono in grado e pronte a impegnarsi in un percorso che dura cinque sedute. Ciò si è mostrato particolarmente vero per due coppie che, in precedenza, avevano sperimentato una consulenza di coppia a lungo termine che non aveva risolto i problemi sottostanti la loro relazione.

Una di queste coppie era molto restia a ripetere quel lungo lavoro. Fornendo un format così chiaro, specifichiamo bene che ciò che stiamo offrendo ha un focus più diagnostico e di consulenza che terapeutico¹.

Noi diamo la possibilità e la cornice entro cui la coppia può riflettere e agire sulle proprie costruzioni. Questo processo può essere visto chiaramente nell'esempio clinico descritto prima, dove: "...erano d'accordo sul fatto che i colloqui li avessero aiutati a chiarire la loro situazione, anche se non l'avevano risolta. Concordavano sul fatto che Gabriel avrebbe tratto beneficio da una terapia individuale, che Annette avrebbe accettato anche se non vedeva alcuna possibilità di cambiamento per se stessa. Era determinata a "far funzionare le cose di nuovo".

È esattamente ciò che Neimeyer (1983), che abbiamo citato prima, intendeva con "le relazioni coniugali forniscono un «laboratorio vivente» per la progettazione di esperimenti sociali" (p. 138).

La cornice che presentiamo permette a ogni coppia di realizzare tali esperimenti. Tutti i metodi e i concetti psicoterapeutici della teoria dei Costrutti Personali possono essere utilizzati per elaborare il sistema di costruzione della coppia.

"Gran parte del compito del terapeuta consiste nell'aiutare i partner a riallineare ognuna delle loro relazioni in una maniera più elaborativa per entrambi" (Neimeyer, 1985a, p. 207) o per usare le parole di Kelly (1979):

si potrebbe osservare come un terapeuta che si serve della teoria dei costrutti personali utilizzi un'enorme varietà di procedure – non in maniera caotica, ma sempre come parte di un progetto che aiuti lui e il cliente a proseguire nel lavoro di esplorazione umana, e a verificare l'adeguatezza delle costruzioni che hanno elaborato per applicarle al mondo circostante. (p. 222)

A nostro parere, la combinazione delle sedute di coppia e individuali e la chiara struttura a cinque sedute rappresenta un *focus* che mira a ottenere proprio questo.

¹ Sebbene in un workshop su questo tema condotto da Peter Cummins e Dina Pekkala uno dei partecipanti descrisse la "struttura a 5 sedute", noi la stavamo descrivendo come la "terapia sotto steroidi".

Bibliografia

- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2010). *Constructivist Psychotherapy: A narrative hermeneutic approach*. Hove, England: Routledge.
- Duck, S. (1985). Attraction, acquaintance, filtering, and communication but not necessarily in that order. In F. Epting & A. W. Landfield (Eds.), *Anticipating Personal Construct Psychology* (pp. 87-94). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Epting, F. (1984). *Personal construct counseling and psychotherapy*. Chichester: Wiley.
- Kelly, G. A. (1955/1979). *The psychology of personal constructs*. New York & London: Krueger and Routledge.
- Kelly, G. A. (1979). The psychotherapeutic relationship. In B. Maher (Ed.), *Clinical Psychology and personality* (pp. 216-213). New York: Krueger.
- Leitner, L. M., Faidley, A. J., & Celentana, M. A. (2000). Diagnosing human meaning making: An experiential constructivist approach. In R. A. Neimeyer & J. Raskin (Eds.), *Constructions of Disorder* (pp. 175-203). Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, G. J. (1987). Marital role reconstruction through couples' group therapy. In R. A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), *Personal Construct Therapy Casebook* (pp. 127-152). New York: Springer.
- Neimeyer, G. J., & Hall, A. G. (1987). Personal identity in disordered marital relationships. In F. Fransella & L. Thomas (Eds.), *Experimenting with Personal Construct Psychology* (pp. 298-307). London: Routledge Kegan Paul.
- Neimeyer, G. J., & Hudson, J. E. (1985a). Couples' constructs: Personal systems in marital satisfaction. In D. Bannister (Ed.), *Issues and Approaches in Personal Construct Theory* (pp. 127-141). London: Academic Press.
- Neimeyer, R. A., & Neimeyer, G. J. (1985b). Disturbed relationships: A personal construct view. In E. Button (Ed.), *Personal Construct Theory and Mental Health: theory, research and practice* (pp. 195-223). London: Croom Helm.
- Procter, H. (1996). The family construct system. In D. Kalekin-Fishman & B. Walker (Eds.), *The Construction of Group Realities*. (pp.161-180). Florida: Krieger.
- Procter, H. (2007). Construing within the family. In R. Butler & D. Green (Eds.), *The Child Within* (pp. 190-206). Chichester: Wiley.
- Ravenette, A. T. (1997). *Tom Ravenette: Selected papers*. Hampshire: EPCA.
- Spinelli, E. (1997). *Tales of unknowing*. London: Duckworth.
- Stojnov, D., & Butt, T. (2002). The relational basis of personal construct psychology. In R. A. Neimeyer & G. Neimeyer (Eds.), *Advances in Personal Construct Psychology: New directions and perspectives* (pp. 81-110). Westport: Praeger.
- Tschudi, F. (1977). Loaded and honest questions. A construct theory view of symptoms and therapy. In D. Bannister (Ed.), *New Perspectives in Personal Construct Theory* (pp. 321-350). London: Academic Press.

Winter, D. A. (2005). Towards a personal construct sex therapy. In D. A. Winter & L. L. Viney (Eds.), *Personal Construct Psychotherapy. Advances in Theory, Practice and Research* (pp.287-295). London: Whurr.

Winter, D. A., Duncan, J., & Summerfield, E. (2008.) Love hurts: Explorations of love, validation and conflict. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 86-97.

Note sugli autori

Peter Cummins
Coventry Constructivist Centre, Coventry, UK
CCC55@btinternet.com

È entrato in contatto per la prima volta con la Psicologia dei Costrutti Personali in qualità di Psicologo Clinico Tirocinante, sotto la supervisione di Miller Mair al Crichton Royal Hospital, a Dumfries, in Scozia. In seguito ha lavorato come Psicologo Clinico nel Sistema Sanitario Nazionale e ha conseguito il diploma PCP al Centro di Psicologia dei Costrutti Personali nel 1986. È andato in pensione dopo 34 anni di lavoro nel Sistema Sanitario Nazionale e ora continua a lavorare, privatamente, come Psicoterapeuta e supervisore PCP. Ha elaborato il modus operandi con le coppie descritto sopra, assieme a Helen Jones, Dina Pekkala e Diane Allen.

Contatti: CCC55@btinternet.com

Helen Jones
(1936-2017)

È entrata in contatto per la prima volta con la PCP lavorando con la Professoressa Fay Fransella al Centro di Psicologia dei Costrutti Personali. Ha poi lavorato nel Sistema Sanitario Nazionale nel campo Gestione e Sviluppo, e in seguito è diventata Direttrice del Centro per lo Sviluppo della Leadership all'Università di York. Durante la pensione, ha continuato a lavorare privatamente come psicoterapeuta e supervisore PCP.

Non siamo tutti coraggiosi allo stesso modo²

di

Valeria Ugazio* e Ferdinando Salamino**

*Università di Bergamo

**Università di Northampton

Abstract: L'articolo avanza l'ipotesi che il coraggio vari profondamente in rapporto ai significati che dominano la costruzione del mondo delle persone. Basandosi sul modello delle polarità semantiche familiari di Ugazio (1998; 2012/13), gli Autori identificano differenti forme di coraggio entro le semantiche della libertà, bontà, potere e appartenenza e le illustrano e discutono fornendo esempi tratti dalla propria pratica clinica e dalla letteratura. Gli obiettivi che le persone perseguono quando agiscono coraggiosamente, le minacce che sentono, gli ostacoli che si frappongono sono diversi nelle quattro forme di coraggio discusse. La minaccia nella semantica della libertà è rappresentata dai pericoli di cui il mondo è intriso, nei confronti dei quali l'individuo è costruito come vulnerabile; l'autonomia è lo scopo, dal momento che perdere l'autonomia significa perdere valore di fronte a se stessi e alla famiglia. La paura: è qui l'ostacolo. Affrontare il mondo da soli è la massima espressione di coraggio entro questa semantica. Rompere l'assedio della colpa è invece la principale espressione di coraggio entro la semantica della bontà. Essere coraggiosi entro questa semantica spesso significa oltrepassare i limiti stabiliti da un codice morale percepito come oppressivo. Conseguentemente, diventare corrotti è la minaccia, l'ostacolo è la colpa, mentre lo scopo è sentirsi vivi. Vincere da soli è la massima espressione di coraggio entro la semantica del potere. Esserne capaci richiede superare il bisogno di approvazione (ostacolo) e fronteggiare l'invidia degli altri per ottenere la supremazia (scopo). Essere coraggiosi significa invece, entro la semantica dell'appartenenza, accettare il destino di cane randagio per poter conservare la dignità. Esclusione e solitudine sono le minacce, mentre la speranza di essere amato e incluso è l'ostacolo, perché può portare alla perdita della dignità.

Parole chiave: disturbi alimentari, disturbi fobici, disturbo ossessivo-compulsivo, depressione, polarità semantiche familiari.

²Articolo originale, ripubblicato con il permesso dell'Editore, TPM (<http://www.tpm.org>):

Ugazio, V. & Salamino, F. (2016) Shades of courage. Emotional dimensions of courage in the family semantic polarities model. *TPM. Testing, Psychometrics and Methodology in Applied Psychology*, 23(2), 1-19. doi:10.4473/TPM23.2.6.

Shades of courage. Emotional dimensions of courage in the family semantic polarities model

Abstract: *This article puts forward the hypothesis that courage varies accordingly with the dominant meanings through which people construct their own world. Delving into the model of family semantic polarities (Ugazio, 1998; 2012/13), the Authors identify different shades of courage within the semantics of freedom, goodness, power and belonging and illustrate and discuss them providing example from their clinical practice and from literature. The goals people aim at when acting courageously, the threats they feel and obstacles that entangle them are different in the four shades of courage discussed. The threat within the semantic of freedom is represented by the dangers the world is fraught with, in front of which the individual is constructed as vulnerable. Autonomy is the purpose, since losing autonomy means to lose value in front of oneself and the family. Fear is thereby the obstacle. Facing the world alone is the paramount shade of courage within this semantic. Breaking the siege of guilt is the principal shade of courage within the semantic of goodness. Being brave within this semantic means to trespass the boundaries established by a moral code perceived as oppressive. Consequently, the threat is to become corrupt and the obstacle is guilt, whereas the aim is to feel alive. Winning alone is the prevalent shade of courage within the semantic of power. It requires overcoming the need of approval (obstacle) and facing others' envy in order to gain one-upmanship (aim). Within the semantic of belonging, being courageous means accepting the fate of a stray dog in order to retain the dignity. Exclusion and loneliness are the threat whereas the hope to be love and included is the obstacle, since it may led to the loss of dignity.*

Key words: *Eating disorders, Phobic disorders, Obsessive-compulsive disorder, Depression, Family semantic polarities.*

1. Introduzione

Il coraggio, a differenza del suo opposto, la paura, non sembra suscitare interesse nel mondo della psicologia clinica, a parte alcune importanti eccezioni come Seligman (2005), il quale considera il coraggio non soltanto un fattore protettivo del benessere psicologico, ma ne fa un vero e proprio obiettivo della terapia.

Una ragione di tale scarsa attenzione risiede probabilmente nella natura paradossale del coraggio, che sfugge a una chiara definizione, poiché, come sostiene Chesterton (1908/2013), "il coraggio è quasi una contraddizione in termini: implica un forte desiderio di vivere che prende la forma di una disponibilità a morire"³. Se a ciò si aggiunge la tradizionale tendenza della psicologia clinica a concentrarsi sul danno piuttosto che sulle risorse, tale penuria di interesse risulta sempre meno sorprendente.

Tuttavia, il coraggio alberga nella conversazione clinica, nascosto nei desideri dei nostri pazienti, o nei loro rimpianti. E sono molti a chiedere al terapeuta di aiutarli a trovare il coraggio, oppure a lamentarsi di averlo perso.

Una delle definizioni operative più convincenti identifica il coraggio con la "disposizione ad agire volontariamente, anche in condizioni di paura e in circostanze pericolose, laddove i rischi siano stati ragionevolmente valutati, nel tentativo di ottenere o preservare un bene percepito come importante per se stessi o per gli altri, pur consapevoli che tale esito positivo potrebbe non verificarsi"⁴ (Shelp, 1984, p. 354).

Secondo tale definizione, la paura, benché spesso presente, non è una componente essenziale. Anche altri autori hanno messo in discussione la centralità della paura nella definizione di coraggio. Ad esempio, Rachman (1990) ha rilevato che pazienti fobici, che sperimentano alti livelli di ansia e paura, sono al contempo capaci di straordinari atti di coraggio. Woodard (2004) ha riscontrato che le persone definiscono il coraggio in relazione alla "paura che scaturisce dalla percezione di una minaccia che supera le risorse a disposizione per affrontarla" (p. 174). Inoltre – da quanto emerso dalla ricerca di Woodard – una persona coraggiosa sarebbe quella che affronta un'impresa pericolosa, a dispetto della propria vulnerabilità, quando un obiettivo ha un valore socialmente riconosciuto. Il coraggio sembra di conseguenza rivelare una natura mutevole, dipendente dalla capacità individuale di affrontare la propria fragilità, unitamente a fattori contestuali, tra cui l'appartenenza di gruppo.

L'importanza di tale dimensione sociale è sottolineata ancor di più da Maddi (2004), il quale osserva che il significato della condotta coraggiosa non può essere compreso semplicemente valutando l'entità della minaccia (sfida). Sono altrettanto necessari un senso di connessione con gli altri (impegno) e la volontà di influenzare attivamente gli eventi (controllo).

Woodard e Pury (2007) ci offrono una definizione di coraggio definitivamente svincolata dalla paura: "il coraggio è la consapevole volontà di agire, in presenza o assenza di vari livelli di paura, in risposta a una minaccia, allo scopo di raggiungere un importante obiettivo o risultato, talora di natura morale"⁵ (p. 136).

Condividiamo in linea di principio questa definizione, e siamo d'accordo che il contraltare del coraggio non sia necessariamente la paura. Tuttavia, riteniamo che il coraggio possa essere meglio compreso in riferimento a un'emozione antagonista, che si ponga come ostacolo da superare affinché l'azione coraggiosa possa avere luogo. Altre emozioni, non meno violente della paura, possono paralizzare e limitare il soggetto che vorrebbe compiere un atto coraggioso. Similmente, anche minacce e obiettivi possono essere differenti.

Questo articolo presenta l'ipotesi che minaccia, scopo e ostacolo dell'azione coraggiosa varino in connessione con i significati prevalenti attraverso i quali le persone costruiscono il proprio mondo. Non siamo tutti coraggiosi allo stesso modo, e la parola coraggio può essere declinata in modi diversi. Tale ipotesi è supportata da Pury, Kowalski e Spearman (2007), i quali riconoscono l'esistenza di un coraggio personale, strettamente connesso ad aspirazioni, valori e timori dell'individuo. A nostro parere, esistono diversi tipi di coraggio personale, che coesistono entro il nostro contesto culturale.

2. L'anatomia del coraggio

³Traduzione a cura degli autori.

⁴Traduzione a cura degli autori.

⁵Traduzione a cura degli autori.

Secondo Guidano (1987, 1991) e Ugazio (2013), le persone costruiscono il proprio mondo attraverso alcuni significati cruciali, connessi a specifiche emozioni. Tali significati, e le emozioni che li alimentano, costituiscono il cuore del processo organizzativo attraverso il quale il Sé costruisce la continuità e la coerenza della propria esperienza interiore, e sottendono i valori dell'individuo, così come le sue modalità abituali di relazionarsi con gli altri. Ugazio (2013) identifica quattro configurazioni di significato, definite "semantiche familiari", ampiamente diffuse nella cultura occidentale: libertà, bontà, potere e appartenenza. Queste semantiche sono apprese all'interno della famiglia e degli altri contesti emotivamente rilevanti nei quali il soggetto è inserito, di qui la denominazione di semantiche familiari. Diverse ricerche hanno evidenziato (Castiglioni, Veronese, Pepe, & Villegas, 2014; Faccio, Belloni, & Castelnuovo, 2012; Ugazio & Fellin, 2016; Ugazio, Negri, & Fellin, 2015; Veronese, Procaccia, Romaioli, & Barola, 2013) che queste semantiche caratterizzano la conversazione e la definizione di sé e degli altri pazienti fobici (semantica della libertà), ossessivo-compulsivi (semantica della bontà), con disturbi alimentari (potere) e dell'umore (appartenenza). Secondo Ugazio (2013) queste semantiche possono caratterizzare la conversazione anche di individui non sintomatici e di famiglie in cui nessun membro abbia mai sperimentato sofferenza psicologica. L'ipotesi che presentiamo in questo articolo è che le semantiche sopra citate diano forma agli obiettivi che gli individui perseguono quando agiscono coraggiosamente, ma anche alle minacce e alle emozioni che li ostacolano, rendendo l'atto coraggioso di difficile realizzazione. Di conseguenza, all'interno di queste quattro semantiche emergono differenti espressioni emblematiche del coraggio, ciascuna con caratteristiche idiosincratiche, come mostrato nella Tabella 1.

SEMANTICA	MINACCIA	SCOPO	OSTACOLO	EMBLEMA DEL CORAGGIO
LIBERTÀ	Rischiare la vita, la salute...	Autonomia	Paura	"Avventurarsi nel mondo da soli"
	Essere intrappolati, diventare dipendenti	Sicurezza		"Affidarsi a qualcuno"
BONTÀ	Corrompersi Diventare malvagi	Sentirsi vivi	Colpa, Angoscia e paura	"Romper l'assedio della colpa"
	Sentirsi privi di vita	Purezza	Desiderio	"Sopportare la rinuncia"
POTERE	Affrontare la malevolenza altrui	Supremazia, Essere ammirati	Bisogno di approvazione	"Vincere soli"
	Perdere status	Assertività Autenticità	Vergogna	"Abbracciare la sconfitta"
APPARTENENZA	Essere esclusi Rimanere soli	Dignità	Speranza	"Accettare il destino di cane randagio"
	Perdere il rispetto di sé	Inclusione	Rabbia	"Sopportare l'onta"

Tabella 1. *Forme di coraggio semantiche*

Il coraggio è predominante entro la *semantica della libertà*. Le due polarità principali che contraddistinguono questa dimensione di significato – libertà/dipendenza e esplorazione/attaccamento – sono fondate sulla dialettica tra paura e coraggio. La paura è entro questa semantica una componente essenziale del coraggio. È l'ostacolo che si frappone tra il soggetto e la sua principale meta esistenziale, ovvero l'autonomia, concepita come l'abilità di affrontare il mondo da soli, senza guida o protezione. A causa di eventi drammatici verificatisi nel corso della storia familiare, o a volte per ragioni meno eclatanti, il mondo esterno è costruito come pericoloso, minaccioso. È necessario essere coraggiosi, dunque, per

avventurarsi nel mondo ed esplorare ciò che si trova all'esterno di un "dentro" percepito come caldo e protettivo: la famiglia, gli amici di lungo corso, un matrimonio solido, un ambiente lavorativo ben conosciuto e in qualche modo familiare. La paura del mondo esterno è ancora sovente le persone dominate da questa semantica a legami protettivi, in grado di rassicurarle.

Come esito di questi processi conversazionali, i membri di queste famiglie si sentiranno, e verranno definiti, timorosi, cauti o, al contrario, coraggiosi o addirittura temerari. Troveranno persone disposte a proteggerli o s'imbattono in persone incapaci di cavarsela da sole, bisognose del sostegno dell'altro. Si sposteranno con persone fragili, dipendenti, ma anche con individui liberi, talvolta insofferenti dei vincoli; soffriranno per la loro dipendenza, cercheranno in ogni modo di conquistare l'autonomia. In altri casi saranno orgogliosi della loro indipendenza e libertà che difenderanno più di ogni altra cosa. L'ammirazione, il disprezzo, i conflitti, le alleanze, l'amore, l'odio si giocheranno su temi di libertà/dipendenza (Ugazio, 2012, p. 116).

Più questa semantica domina la conversazione, più probabile sarà assistere a una polarizzazione delle identità tra i membri della famiglia:

avremo quindi nello stesso nucleo *globe trotter* e persone così stanziali da non essersi mai trasferite dal quartiere dove sono nate. E ci sarà chi – come il paziente agorafobico – è così dipendente e bisognoso di protezione da avere bisogno di qualcuno che l'accompagni anche per affrontare le situazioni più consuete della vita quotidiana e chi, all'opposto, sarà così autonomo da sembrare autosufficiente (*ibidem*, p. 116).

Il coraggio non è soltanto un elemento cruciale di questa semantica, è anche l'incontestabile virtù alla quale tutti aspirano. Nelle famiglie dominate dalla semantica della libertà, tutti condividono

un ordine morale in cui libertà, indipendenza ed esplorazione sono costruiti come valori, mentre i legami di attaccamento, la compagnia dell'altro, sono sentiti come espressione del bisogno di protezione da un mondo «pericoloso», e di conseguenza sono associate a un certo grado di avvilente dipendenza (*ibidem*, p. 119).

In sintesi, la minaccia entro la semantica della libertà è rappresentata dai pericoli che infestano il mondo, di fronte ai quali il soggetto si considera vulnerabile. Il coraggio è qui al servizio dell'autonomia, poiché perdere autonomia significa perdere valore nei confronti di se stessi e della famiglia. La paura è l'ostacolo, che può talora essere così potente da manifestarsi sotto forma di attacchi di panico. Affrontare il mondo da soli è la rappresentazione emblematica del coraggio entro questa semantica, sebbene altre possibili declinazioni, significativamente differenti, siano presenti. Nelle altre semantiche che descriveremo sinteticamente fra breve, il coraggio ha un ruolo differente e spesso meno cruciale, poiché le emozioni centrali che alimentano le polarità dominanti sono diverse.

Comprendere le famiglie o i gruppi nelle quali domina *la semantica della bontà* è come avventurarsi tra le pagine di Dostoevskij, ove la lotta tra bene e male è alimentata dalla polarità emotiva colpa/innocenza. Quando prevale questa semantica, la conversazione ruota attorno a:

Episodi che mettono in gioco la deliberata volontà di fare il male, egoismo, avidità, godimento colpevole dei sensi, ma anche bontà, purezza e innocenza, asceti, così come sacrificio e abnegazione. I membri di queste famiglie si sentiranno di conseguenza, e saranno considerati, buoni, puri, responsabili o, al contrario, cattivi, egoisti, immorali. Incontreranno persone che li salveranno, li eleveranno o, al contrario, che li inizieranno al vizio, li indurranno a comportamenti di cui potranno poi sentirsi colpevoli. Sposeranno persone capaci di abnegazione, innocenti, pure o, invece, crudeli, egoiste che approfitteranno di loro. I loro figli saranno buoni, puri, casti o, al contrario, sfrenati nell'espressione dei loro desideri, violenti nell'affermazione di se stessi e della propria sessualità. Alcuni di loro soffriranno per l'egoismo, e a volte per la malvagità degli altri o per l'intrinseca cattiveria dei propri impulsi. Altri saranno orgogliosi della propria purezza e

superiorità morale. E alcuni si sentiranno appagati dalla soddisfazione dei propri impulsi. E ci sarà chi, specialmente nelle famiglie dove questa polarità domina la conversazione da diverse generazioni, ha dato prova di particolare abnegazione tanto da sembrare un asceta e chi ha espresso i propri impulsi in modo così egoista da essere considerato malvagio (*ibidem*, p. 163).

Un'altra polarità, vivo/morto, introduce un *pathos* drammatico entro la dialettica tra bene e male, caratteristica di questa semantica, poiché la vita sta dalla parte del male. Sentirsi vivi entro questa semantica significa essere malvagi ed egoisti, soddisfare i propri istinti e bisogni attraverso condotte disdicevoli. Di converso, essere buoni ha qui poco a che fare con la generosità. Non significa agire per il bene comune o l'altrui felicità. Significa primariamente astenersi. La bontà entro questa semantica è una questione di sacrificio, mortificazione, e implica la disponibilità a fare un passo indietro di fronte alla vita. "Le istanze vitali – sessualità, affermazione di sé, investimenti su persone e cose – sono il luogo in cui si esplica il male, mentre sacrificio, rinuncia e asceti vengono identificati con il bene" (Ugazio, 2012, p. 165). Quando nella conversazione familiare predomina *la semantica del potere*, prevalgono due polarità: "vincente/perdente" e "volitivo/arrendevole", alimentate dalla polarità emotiva vergogna/vanto. La seconda emozione è presente in coloro che occupano la posizione vincente, specialmente quando la loro superiorità è riconosciuta dai partner conversazionali, mentre vergogna e imbarazzo prevalgono in coloro che occupano la posizione perdente. La polarità volitivo/arrendevole è subordinata a vincente/perdente, essendo la volontà il mezzo per conseguire la posizione di superiorità.

Si è vincenti perché si è volitivi, determinati, efficienti, mentre si è perdenti perché si è passivi, arrendevoli, in balia delle sopraffazioni degli altri. La bonarietà, l'accondiscendenza, l'accettazione della definizione che l'altro dà della relazione sono costruite entro queste famiglie come passività imbelles, inettitudine (*ibidem*, p. 219).

La polarità vincente/perdente "ha una peculiarità che la distingue dalle altre polarità: il suo contenuto è puramente relazionale. È possibile considerarsi vincenti o perdenti soltanto rispetto agli altri" (*ibidem*, p. 219). Di conseguenza, "la lotta per la definizione della relazione è argomento costante della conversazione in queste famiglie. L'oggetto del contendere, i "contenuti" del conflitto sono di regola irrilevanti, mentre chi abbia la supremazia (*one upmanship*) è ciò che conta" (*ibidem*, p. 222).

Gioia/allegria e disperazione/rabbia permeano l'esperienza emotiva dei membri della famiglia, quando la *semantica dell'appartenenza* prevale. Gioia/allegria è sperimentata da coloro che sono accettati e onorati nel gruppo, mentre rabbia/disperazione affligge coloro che sono esclusi, abbandonati, ostracizzati. In questa semantica, sentirsi incluso nel gruppo o, al contrario, espulso ed esiliato da esso, è cruciale e intimamente connesso alla polarità onorevole/indegno. Alcune persone sono benvenute, onorate, degne di essere ricordate laddove altre sono escluse, marginalizzate, defraudate e dimenticate. Le persone all'interno di questa semantica bramano l'appartenenza a una famiglia, a una comunità e a una relazione di coppia totalizzante. Tutti loro agognano essere al centro del mondo emotivo del proprio partner, ma alcuni finiscono per sentirsi reietti, soli, incompresi, abbandonati, come chi è incline alla depressione.

L'espulsione dal gruppo, la mancanza di un'appartenenza familiare sono vissute dai membri di questi nuclei come un'onta irreparabile, mentre il bene più grande è essere radicati e onorati dentro i propri gruppi di appartenenza, dalla famiglia alla comunità. Tuttavia è spesso in nome della dignità che avvengono fratture definitive. L'onore è quindi in queste famiglie un valore altrettanto fondamentale quanto l'appartenenza.

Le rotture con i propri genitori, con la parentela, con la comunità sono frequenti in questi nuclei. A volte sono definitive, altre volte vengono ricomposte, sono comunque tali da segnare il destino di alcuni membri della famiglia (*ibidem*, pp. 268-269).

Quando nella famiglia la semantica dell'appartenenza ha una storia antica in cui sono coinvolte più generazioni, pecore nere, rinnegati, defraudati e dimenticati si «con-pongono» con individui onorati, degni di essere ricordati per le loro azioni, o semplicemente perché il capriccio divino li ha inclusi fra gli eletti. Nascite illegittime, diserzioni, abbandoni si accompagnano a eventi fortunati come eredità, matrimoni da favola, riconoscimenti professionali, carriere folgoranti. Con qualcuno

la vita sembra essersi accanita, mentre con altri è stata particolarmente generosa. Qualche membro della famiglia è adorato, ammirato, mentre altri sono ignorati o oggetto di aggressività e violenza. Altre volte, soprattutto quando la semantica dell'appartenenza ha acquistato da poco centralità nella famiglia, le vicende sono meno tipiche ma generano rabbia/disperazione o, al contrario, gioia/allegria e vengono lette in termini di esclusione/inclusione (*ibidem*, pp. 272-273).

Vedremo nelle prossime pagine come i significati generati da queste semantiche diano vita a differenti espressioni emblematiche del coraggio. Le illustreremo e discuteremo offrendo esempi tratti dalla nostra pratica clinica e dalla letteratura.

3. Sentirsi senza paura entro la semantica della libertà

“Io ammiro mio fratello! È incredibilmente coraggioso! Non ha mai avuto paura, sin da bambino. Io non potrei mai essere come lui”, afferma Enrico, un paziente agorafobico di 30 anni. Suo fratello Marco, di un paio d'anni più giovane, ha di recente intrapreso la carriera di chef professionista. Cosa lo rende così ammirevole, agli occhi di Enrico? Subito dopo il conseguimento del diploma professionale, Marco ha ottenuto un lavoro come chef di bordo su una nave da crociera, e sta per lasciare la famiglia e la fidanzata per almeno un anno. La facilità con cui si predispone a lasciarsi tutto alle spalle e ad affrontare il mondo per proprio conto è fonte di stupore per Enrico e il resto della famiglia.

In famiglie nelle quali predomina la semantica della libertà, il coraggio è la virtù incontestabile cui tutti tendono al fine di asserire la propria autonomia. Le persone che condividono questa semantica giungono spesso in terapia quando realizzano che la paura ha preso il sopravvento, allontanandoli da obiettivi importanti. Di solito, si tratta di obiettivi che hanno a che fare con l'affermazione della propria autonomia, come nel caso di Alessandro. All'inizio della terapia, aveva appena interrotto il proprio *Erasmus* a Londra, e il suo intero progetto di vita sembrava scivolarli dalle mani. Diversamente da molti suoi compagni di Università, Alessandro sapeva esattamente cosa voleva fare nella vita: lavorare per una ONG e vivere oltreoceano. Viaggiare era sempre stata la sua più grande passione, ma a seguito di un episodio di abuso di hashish era caduto preda di attacchi di panico. All'inizio aveva tentato di resistere e di rimanere a Londra, anche perché si era legato sentimentalmente a una ragazza inglese, ma alla fine aveva dovuto arrendersi. Il panico era troppo forte, al punto che non poteva più recarsi da solo in Università e la ragazza doveva accompagnarlo. Con riluttanza, aveva deciso di ritornare a casa, dai genitori, dove si era subito sentito meglio, ma presto la casa si era trasformata in una trappola perché era colto dal panico e da un senso di depersonalizzazione non appena tentava di allontanarsi.

Per due anni, Alessandro aveva tentato di riguadagnare parte della propria autonomia. Aveva persino affittato una stanza in una casa in condivisione con altri studenti, ma non era riuscito a pernottarvi nemmeno una volta. Aveva fatto di tutto per non soccombere alla propria paura, mettendo in atto ripetuti tentativi di lasciare la casa dei genitori, e finendo più di una volta al pronto soccorso. Quando si era reso conto che oramai lasciare la casa era impossibile anche in compagnia dei suoi amici più fidati, aveva seriamente considerato la possibilità del suicidio. Arrendersi alla paura era inconciliabile con il mantenimento della propria autostima:

Quando i miei amici mi hanno proposto una gita al lago, ho accettato, perché in ogni caso non riuscivo a concentrarmi sullo studio, ma è stata un'esperienza terrificante. Sin dalla prima notte sentivo questo impulso a suicidarmi. Loro volevano uscire, ma io non potevo. Ricordo che c'era una sedia, nella casa, sembrava una di quelle vecchie poltrone da barbiere. La fissavo e pensavo 'appena escono, prendo il rasoio e mi uccido su quella sedia'. Era un'idea forte, e mi aveva spaventato. Devo essere impallidito, perché uno dei miei amici si era accorto che qualcosa non andava e aveva deciso di restare a casa con me. La mattina seguente ho detto loro che dovevo rientrare a casa. Ho preso un treno, e ricordo che era affollato. Ero seduto lì, con la sensazione di camminare su una fune, sospeso tra la follia e... e cercavo di mantenermi in equilibrio. Sentivo l'impulso di alzarmi nel mezzo della carrozza e urlare, qualcosa come 'Io sono Gesù Cristo!' Ero completamente fuori di testa.

Alessandro non poteva accettare il potere che la paura aveva oramai su di lui (Figura 1), ma le sue reazioni emotive, percepite come incontrollabili, la alimentavano ulteriormente.

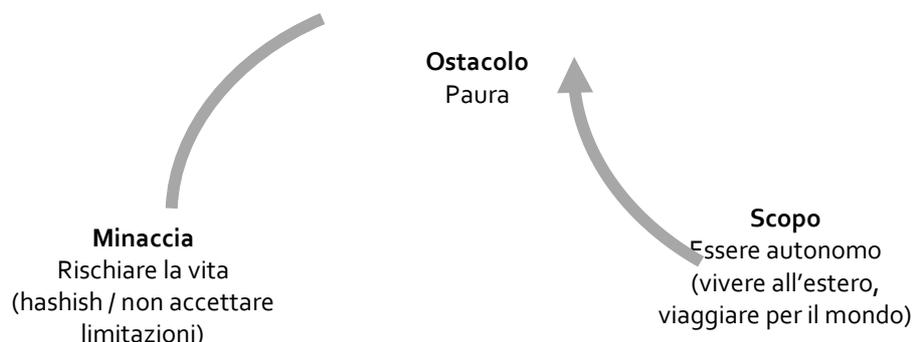


Figura 1. *Emblema del coraggio nella semantica della libertà: affrontare il mondo da soli*

Alcune persone che appartengono a questa semantica chiedono la terapia non a causa di sintomi specifici come gli attacchi di panico, ma per *imparare a stare da soli*. È il caso di Rodolfo, un uomo di sessantacinque anni senza precedenti esperienze terapeutiche che giunse in terapia con un obiettivo specifico: essere in grado di gestire la propria vita senza una moglie.

Il suo secondo matrimonio era silenziosamente naufragato, eppure né lui, né la moglie avevano mai deciso di separarsi. Entrambi sembravano tollerare i reciproci tradimenti, come se condividessero un tacito accordo. Rodolfo non aveva mai messo in discussione il proprio matrimonio: essere sposato con una donna sostanzialmente affidabile era per lui fonte di assicurazione, soprattutto adesso che stava entrando nella fase declinante della propria vita. Quando sua moglie gli aveva inaspettatamente chiesto di lasciare la casa coniugale, era rimasto traumatizzato: "mi spaventa invecchiare da solo. Chi si prenderà cura di me? Sarò in grado di gestire una casa vuota? Non sono mai stato single un solo giorno in vita mia!" Subito dopo il disorientamento iniziale, aveva cominciato a temere di potersi sposare una terza volta soltanto per la propria incapacità di vivere da solo.

La paura della solitudine era una caratteristica ricorrente nel suo contesto familiare: era stata la ragione per la quale la madre di Rodolfo aveva accettato la bigamia del proprio marito. Costui era solito trascorrere metà della settimana con la moglie (la madre di Rodolfo) e l'altra metà con un'altra donna,

una situazione assurda che era dolorosa per tutti. E il paradosso era che mia madre non aveva davvero bisogno di mio padre: era una professionista competente che proveniva da una famiglia agiata. Mio nonno era molto ricco. Per di più lei era piena di interessi, circondata da amici, non avrebbe avuto problemi a gestire una separazione. Era semplicemente incapace di dormire da sola.

Rodolfo si riconosceva molto simile alla madre. Per lui non sposarsi una terza volta e affrontare la vecchiaia da solo significava mostrare quel coraggio che a sua madre era sempre mancato.

Non era la sua vita sentimentale ad essere in gioco, e non aveva alcuna intenzione di rinunciarvi. Per Rodolfo, come per molte altre persone posizionate entro la semantica della libertà, l'amore è una dimensione che coinvolge libertà, scoperta di sé e un certo grado di avventurosità, pertanto esiste primariamente al di fuori del matrimonio. La vita matrimoniale è spesso associata alla sicurezza, ed è avvertita come necessaria e vincolante al tempo stesso.

Anche vivere l'amore entro la semantica della libertà è un atto di coraggio, una virtù posseduta da molti dei personaggi di Thomas Hardy, spesso dimentichi delle proprie fragilità. Secondo Parks (2015), tanto i suoi romanzi, quanto la sua stessa vita sono dominate dalla semantica della libertà. Di certo era capace di dipingere mirabilmente le dinamiche dell'attrazione all'interno di questa semantica. In un passaggio di *Far*

from the maddingcrowd (Hardy, 1874/1955), commentato magistralmente da Parks, il Sergente Troy, uomo ardito e di dubbia reputazione, seduce la bella e coraggiosa orfana Bathsheba grazie a una strabiliante dimostrazione di destrezza con la spada in cui fa guizzare la lama tutto intorno al corpo della ragazza mentre questa “stava in piedi atterrita e adorante” (Parks, 2015, p. 111), “paura e desiderio erano fusi in Bathsheba⁶” (*ibidem*, p. 113).

Mentre l'uomo costruisce l'incontro come un duello nel quale lui sarà il vincitore e lei la perdente, Bathsheba “non è preoccupata, come lui, di vincere o di perdere, né interpreta l'esperienza in termini morali” (*ibidem*). È semplicemente sopraffatta dall'eccitazione. Questa è l'unica ragione che la spinge a dimenticare gli imperativi morali della rigida società vittoriana e ad accettare quella “terrificante gioia”, sposando l'uomo sbagliato. Un momento di distrazione è sufficiente a finire nei guai!

Come questo esempio dimostra chiaramente, fidarsi di qualcuno può diventare un atto di coraggio, in un mondo costellato di pericoli. I nostri pazienti di rado mostrano il coraggio di Bathsheba. Come Hardy stesso, difficilmente trovano il coraggio di fidarsi fino in fondo di qualcuno, temendo di non avere le risorse per fronteggiare le conseguenze di una fiducia mal riposta.

È il caso di Giorgia, che aveva iniziato la terapia perché si sentiva paralizzata dalla sensazione di non avere “nessuna carta vincente”. La sua relazione con Mario, un compagno di liceo, durava oramai da diciassette anni senza essere mai diventata un matrimonio. Per tredici anni, la donna aveva avuto una relazione parallela con Antonio, un collega sposato di diversi anni più vecchio di lei.

Mario è la persona migliore che abbia mai conosciuto, ma per me è un fratello. Antonio, al contrario, è la mia metà perfetta, ma nessuno di noi due sembra in grado di compiere il passo decisivo. Siamo due codardi. Ogni volta che lui sembra aver deciso ed è pronto a lasciare la moglie, io faccio un passo indietro. Sono divisa in due. Ha diciassette anni più di me. Che genere di futuro, che vita può offrirmi un uomo di quasi sessant'anni?

Fare un figlio con Mario, d'altra parte, poteva essere una soluzione percorribile, ancora per poco – Giorgia, quando aveva iniziato la terapia, aveva quarantatré anni – ma era un'idea che la spaventava (Figura 2):

Mario è molto indipendente, è uno che vuole i suoi spazi. Ama il suo lavoro e vi si dedica anima e corpo. Per me va bene perché ho Antonio, ma cosa succederebbe se rompessi con lui? Non posso prevedere come Antonio potrebbe reagire se avessi un figlio con Mario, potrebbe lasciarmi e io mi ritroverei senza appoggi.

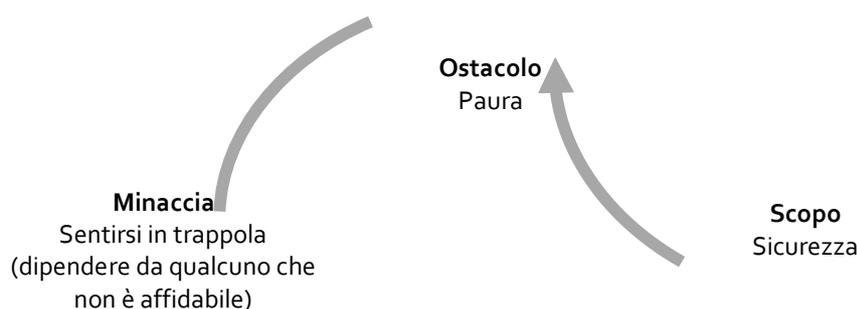


Figura 2. Emblema del coraggio nella semantica della libertà: affidarsi a qualcuno

4. L'audacia del male e la fermezza del sacrificio entro la semantica della bontà

Essere coraggiosi entro la semantica della bontà significa per lo più oltrepassare i limiti posti da un codice morale percepito come oppressivo. Le persone che si compongono nel polo negativo di questa semantica – i “cattivi” –, sebbene circondati da riprovazione morale, esercitano un fascino sinistro sugli altri membri

⁶Traduzione a cura degli AA.

della famiglia, proprio per la loro audace capacità di soddisfare i propri desideri. Il coraggio può essere mostrato anche dalle persone che si compongono nel polo positivo di questa semantica. In questo caso si tratta di una forma astinente di coraggio: la fermezza di rinunciare ai piaceri bramati. Il primo tipo di coraggio richiede che la persona fronteggi la minaccia esterna della disapprovazione morale e eventuali rotture della relazione con altri significativi che ne disapprovano il comportamento. Il secondo implica una minaccia interna: sentirsi morto, devitalizzato a causa della rinuncia. La colpa è l'ostacolo per quelli che trasgrediscono, mentre il desiderio per l'oggetto bramato è l'ostacolo da superare per quelli che rinunciano.

I pazienti con disturbo ossessivo-compulsivo tendono a collocare se stessi entro la posizione mediana di questa semantica. Il senso di avvilimento che genera in loro l'abbandono dei loro desideri è così forte che non riescono a lungo a posizionarsi tra i "buoni". Nello stesso tempo paura e angoscia rendono loro impossibile cedere completamente alle tentazioni. La loro posizione è ben esemplificata dalla sconsolata battuta di Giulio, un paziente ossessivo-compulsivo nei suoi quarant'anni: "Ci vuole una straordinaria audacia ad essere cattivi!". Era certamente un compito impossibile per lui. Giulio bramava Lara, una "indecente, procace donna" che impersonava la sua partner erotica ideale. Sapendo della sua attrazione, lei continuava a provocarlo: "Tutti nell'ufficio sanno che lei è disponibile, per puro divertimento, a un'avventura da una notte con chiunque", disse Giulio, "quindi la sua offerta non era semplicemente un gioco, ma come trovo il coraggio di tradire Angela? Sono fortemente tentato ma non posso, sarei un mostro".

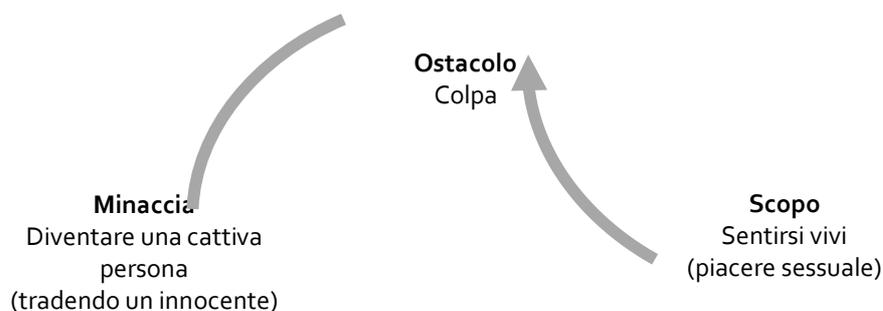


Figura 3. *Emblema del coraggio nella semantica della bontà: rompere l'assedio della colpa*

Giulio non poteva superare i sensi di colpa verso Angela, la quale gli aveva dato rifugio e consolazione dopo la fine tempestosa del suo matrimonio che l'aveva prosciugato emotivamente e finanziariamente. Sebbene vivessero insieme da tre anni, Giulio non si era mai sentito in obbligo di pagare le spese per la casa ma si sentiva a disagio per essere "niente di più che un ospite". Ben lontano dall'essere un premuroso coinquilino, Giulio era anche un amante insoddisfacente, avendo smesso ogni manifestazione sessuale verso Angela un paio di mesi dopo il suo trasferimento nella casa di lei. "Angela è una donna meravigliosa con lineamenti molto delicati – raccontava Giulio – è un vero angelo, perfetta per costruire una famiglia e invecchiare insieme, ma non mi attrae sessualmente".

Non è difficile da comprendere come la colpa potesse essere un enorme ostacolo per lui (Figura 3), capace di paralizzarlo, a dispetto dell'accessibilità della meta e del dirompente desiderio. Tradire Angela avrebbe richiesto l'audacia di essere una persona cattiva!

Qualche volta i pazienti ossessivo-compulsivi, così disponibili alla seduzione del male ma anche così prigionieri della colpa, trovano una via d'uscita sperimentando il male indirettamente. È quanto accadde a Francesco, uno spento impiegato di banca con una vita infestata da ossessioni e compulsioni. Basti pensare che per evitare di protrarre troppo a lungo i suoi lavaggi rituali delle mani, iniziò a lavarsele nelle fontanelle pubbliche: "in questo modo posso smettere di lavarle. Non posso stare per ore alla fontana come a casa: è troppo freddo in inverno e comunque c'è sempre gente che mi guarda. L'imbarazzo mi aiuta a smettere". Nonostante la gravità dei suoi sintomi, non era in terapia per sé ma per la moglie. Da ormai molto tempo, la signora si incontrava con uomini conosciuti su internet e non cercava neppure di

nascondere. Al contrario, aveva messo in chiaro che non aveva nessuna intenzione di porre fine a questi incontri: "non smetto di frequentarli, mi piacciono e mi fanno star bene". Francesco la giustificava, almeno in parte: la donna era stanca di una vita di sacrifici, oppressa dal peso di due figli disabili e di un marito con gravi limitazioni. La considerava mentalmente malata e voleva convincerla ad iniziare una terapia, ma nello stesso tempo la reputava una squaldrina: "è come suo padre che tradiva la moglie con qualunque donna fosse disponibile. Avrei dovuto prevederlo..." Tuttavia Francesco ammirava il suo coraggio. Al di sotto delle invettive e della riprovazione morale di cui la faceva oggetto, nutriva un'ammirazione ambivalente per la sua audacia: era capace di rompere l'assedio della colpa e di soddisfare i suoi desideri!

Come può buttar via tutto quello che le hanno insegnato?! Noi ci siamo incontrati in parrocchia, lei allora insegnava catechismo ai bambini. Sua mamma era molto religiosa, una santa... Ma anche lei era religiosa. «Non ti rimorde la coscienza?» Le ho chiesto a volte e lei ha riso di me. Ha un coraggio! Vorrei anch'io andarmene e godermela, ma non sarei in grado di farlo anche se lo volessi.

Era inoltre chiaro, dalla ricchezza di dettagli con cui descriveva il comportamento della moglie, che Francesco otteneva una sorta di soddisfazione vicaria sperimentando indirettamente le avventure che non poteva vivere. Come confessò più tardi nel corso della terapia, era solito non solo leggere le e-mail che sua moglie inviava ai suoi amanti, ma le chiedeva anche di raccontargli nei dettagli i suoi incontri amorosi. Anche l'espressione di aggressività e violenza, proibita non meno degli impulsi sessuali entro questa semantica, può essere sperimentata vicariamente. Un episodio di cui fu protagonista Schopenhauer, i cui principi filosofici sono curiosamente simili alle premesse che guidano il comportamento delle persone con disturbi ossessivo-compulsivi (Ugazio, 2012), è emblematico. Durante i disordini di Francoforte del 1948, Schopenhauer invitò i soldati ad usare il suo balcone per sparare agli insorti e, con una miscela di cortesia e perfidia, offrì loro i suoi binocoli per aiutarli a centrare meglio i bersagli (Lauxtermann, 2000). Essere così arditi da superare i limiti che la morale impone mette l'intera identità dei pazienti ossessivo-compulsivi in pericolo, oltre a generare sentimenti di colpa devastanti. Qualche volta un'altra espressione di coraggio – la fermezza del sacrificio – è richiesta per ristabilire l'integrità dei loro sé e ottenere la redenzione. È questo il tipo di coraggio all'origine della tragedia di Giovanni, uno studente universitario che si suicidò per ristabilire la purezza del suo cuore: "Ieri non sono riuscito a trovare il coraggio per farlo (suicidarsi), ma ora so che lo farò". Con queste parole inizia la lettera in cui Giovanni spiega la sua decisione ai genitori, dopo due tormentate settimane. Sua madre, da sempre molto vicina a lui, aveva notato che il ragazzo era cupo, angosciato e che si stava progressivamente isolando, voleva parlargli ma non aveva trovato il momento giusto per farlo. La sua attenzione era totalmente rivolta al marito che non rispondeva neppure alle sue chiamate telefoniche e appariva più elusivo e distaccato che mai. Questa volta non era la solita avventura di una notte. La donna sospettava che il marito si fosse innamorato di una collega e che avesse iniziato a vivere con lei durante i giorni feriali nella città in cui lavoravano insieme, a duecento chilometri dalla casa in cui viveva la famiglia.

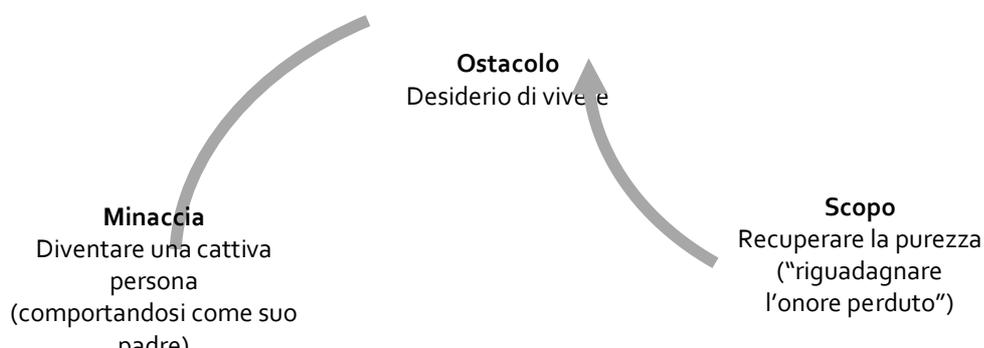


Figura 4. *Emblema del coraggio nella semantica della bontà: il sacrificio ultimo*

Nel frattempo che cosa tormentava Giovanni? Aveva appena avuto la prima esperienza sessuale con una prostituta, dopo una notte trasgressiva con i suoi amici in cui avevano ecceduto con alcoolici. Come scrisse nella lettera, aveva avuto un rapporto sessuale "protetto", ma questo non aveva importanza. Da quella notte non aveva più trovato pace, non riuscendo a perdonarsi di essere stato così avventato. Temeva di aver contratto l'HIV e di aver di conseguenza infettato la sua famiglia. Nonostante questi dubbi, Giovanni non si sottopose a nessun esame medico per scioglierli. Ciò che era importante per lui non era tanto la supposta e inverificata punizione – l'HIV – ma la natura inaccettabile del suo comportamento: "Sono stato un idiota a perdere il mio onore in questo modo", Giovanni scrisse. Nessun responso medico avrebbe potuto restituirgli la purezza del suo cuore che aveva perduto: "La faccenda – concluse – è irrisolvibile". La sola soluzione fu per lui impiccarsi e punire il suo corpo colpevole.

Se Giovanni porta la fermezza del sacrificio alle sue estreme conseguenze, suo padre Calogero fornisce una non meno impressionante manifestazione dell'audacia di rompere l'assedio della colpa. Tutti nella famiglia lo consideravano responsabile della morte di Giovanni: pensavano infatti che Giovanni si fosse ucciso perché non poteva sopportare il disgusto che sentiva per essersi comportato come suo padre. Inizialmente Calogero era devastato. Anche se non aveva mai avuto un vero rapporto con questo figlio così diverso da lui, era veramente affranto dal suicidio nelle settimane successive alla tragedia. Da sempre assetato di vita, non riusciva a darsi ragione che suo figlio avesse buttato via la sua vita per un episodio così irrilevante. Ma l'assedio della colpa non lo paralizzò per molto. Due mesi dopo, cominciò ad accusare il figlio morto e la moglie. La colpa era di Giovanni che non aveva mai amato la vita e di sua moglie che, anziché curarsi di suo figlio, era ossessivamente occupata a rincorrere il marito. Inoltre Calogero accusava la moglie di avere, con la sua gelosia, distrutto la sua immagine agli occhi del figlio. Le due figlie raccontarono come a casa, in più di un'occasione, Calogero inveisse furiosamente contro il figlio morto. Avevano sentito il padre gridare frasi del tipo: "Tu sei un idiota, hai fatto bene ad ucciderti! Non hai mai amato la vita!". Quando finalmente era andato alla tomba del figlio, aveva preso a calci la lapide. Due mesi dopo il suicidio, Calogero sembrava aver completamente superato la tragedia. Diede i vestiti del figlio a organizzazioni benefiche e trasformò la stanza del ragazzo nello studio che aveva sempre desiderato. Infine, decise di fare una settimana bianca con la famiglia, durante la quale sua moglie lo sorprese, ancora una volta, nella sauna con un'altra donna.

5. Apparire impavido nella semantica del potere

"Mia moglie è una donna coraggiosa", disse un paziente durante una seduta di terapia familiare, guardando orgogliosamente la partner di fronte ad un terapeuta perplesso. L'affermazione era inaspettata e immotivata, per il terapeuta, ma non per la famiglia. Entrambi i figli condivisero lo sguardo ammirato del padre verso la madre che, compiaciuta, sorrise. Nessun dubbio, la donna era stata premiata con una medaglia al valore, ma per che cosa? L'atto di coraggio che tutti stavano celebrando era la capacità di cui la donna aveva dato prova di vivere da sola con i bambini entro il clan del marito per cinque anni, mentre l'uomo aveva accettato un lavoro prestigioso e impegnativo, a 300 km di distanza. Sebbene provata dalle pressioni di un clan giudicante, la donna aveva difeso il proprio territorio per cinque lunghi anni, senza perdere compostezza e padronanza di sé e guadagnandosi il rispetto di tutti. Questa particolare espressione di coraggio, tipica della semantica del potere, è brillantemente colta da questa affermazione di Hemingway, contenuta in una sua lettera a Francis Scott Fitzgerald del 1926: "il coraggio è grazia sotto

pressione”.

Quando quello che conta in una conversazione è vincere o perdere, e l’obiettivo è elevare il proprio status (o, per lo meno, non abbassarlo), come accade entro la semantica del potere, mantenere la propria posizione resistendo al giudizio e alle aspettative può rappresentare la sfida massima. Questa donna, che per cinque anni era stata oggetto di attacchi invidiosi dai membri del clan a causa dei successi professionali di suo marito, mostra in modo chiaro l’espressione di coraggio più caratteristica di questa semantica: il coraggio di ricoprire una posizione preminente fronteggiando l’ostilità degli altri. In queste famiglie, se vinci, vinci da solo, e non puoi aspettarti riconoscimenti da parte degli altri familiari. Per persone come quelle cresciute nella semantica del potere che bramano l’approvazione dagli altri, è una vera prova del fuoco.

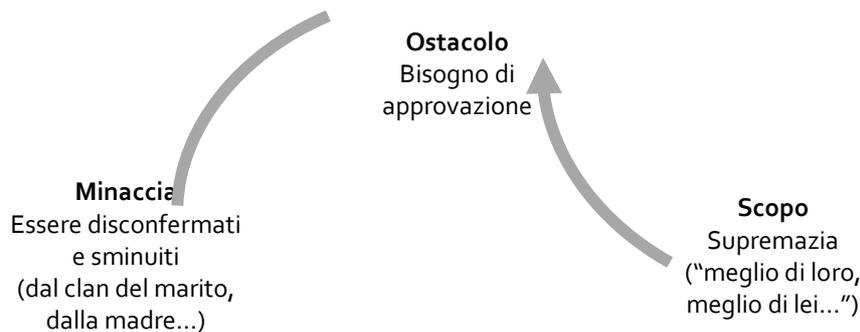


Figura 5. Emblema del coraggio nella semantica del potere: vincere soli

Questo è quanto accadde a Katia quando dovette scegliere tra l’approvazione della famiglia e seguire il suo sogno. Quando la incontrammo in terapia, Katia aveva ventisei anni e il suo sogno era diventare attrice, seguendo le orme di sua madre: un’attrice di teatro che non aveva mai raggiunto il successo a cui aspirava. Dopo un inizio come critica teatrale, Katia era stata accettata da una prestigiosa accademia di recitazione. Il giorno stesso, informò sua madre che intendeva trasferirsi a Londra per seguire il programma.

Non importa quanto fossi brava, o quanto lontano potessi arrivare come critica cinematografica, nel mio cuore sapevo che dovevo diventare attrice. Non appena fui ammessa, parlai con mia madre che divenne una furia. Un attore, disse, deve padroneggiare le proprie emozioni e il proprio corpo, e io non ero questo tipo di persona. Mi disse che ero fragile, vulnerabile, non pronta ad usare il mio corpo e le emozioni come strumento di lavoro. Mi buttò in faccia la mia bulimia come prova che non ero sufficientemente forte per una sfida di questo tipo. Tentai di ignorarla ma le sue parole si erano scolpite nella mia mente. Andai a Londra per iniziare il primo semestre, ma non finii le prime due settimane. Cominciai a mangiare e vomitare tutta la notte. Mia madre non mi telefonò. Pensavo l’avrebbe fatto mio padre. Non lo fece. Persino mio fratello, che mi era stato sempre vicino, non mi chiamò. Il giorno della prima recita di un breve brano stavo a malapena in piedi. Mi accorsi immediatamente che tutti i miei compagni mi guardavano: stavano accorgendosi che qualcosa in me non andava. Cercavo di ignorarli, ma la mia ansia cresceva e persi i sensi.

Fronteggiare l’ostilità di sua madre sembrava essere un ostacolo insormontabile per Katia. Il coraggio di vincere da soli, quando prevale questa semantica, espone al rischio di perdere i legami confermant; può quindi rappresentare una sfida troppo grande.

C’è un’altra forma di coraggio, sottile e più difficile da capire per chi non appartiene a questa semantica. Si tratta del coraggio di perdere status, di accettare la vergogna e rimanere a testa alta di fronte alla disapprovazione degli altri. Questo è il coraggio che manca a Brick, il personaggio principale del dramma di Tennessee Williams (1955/1963) *La gatta sul tetto che scotta*. Mentre contrastava palesemente i valori della famiglia di industriosità e di successo, Brick non poteva davvero violare la regola familiare di

presentare una facciata rispettabile. Quando dovette affrontare la minaccia di ammettere la reale natura della sua amicizia con Skipper e accettare la vergogna connessa all'omosessualità, Brick fece un passo indietro e preferì portarsi nella tomba l'imbarazzante segreto, lasciando l'amico morire. Ma comportandosi così, Brick diventa uno dei tanti "bugiardi" della sua famiglia. Come suo padre gli dice in uno dei loro drammatici confronti: "il tuo disgusto per la falsità è disgusto di te stesso. Tu hai scavato la fossa al tuo migliore amico e ce l'hai spinto dentro, per non affrontare la verità insieme a lui!" (Atto II). Il dilemma di Brick ha più di una connessione con il desiderio di Eva di diventare una "regina della periferia" per contrastare il tentativo di suo marito di metterla in scacco.

Sono stufo di lui! Devo trovare il coraggio di lasciarlo e trasferirmi in periferia. Con i soldi che deve darmi per la separazione, potrei essere una regina nel Giambellino [un quartiere periferico di Milano] molto più che nel nostro attico [nel cuore di Milano]. Io so stare con le persone, non come lui! In un attimo sarei circondata da amici! Amici veri, persone semplici, genuine, non come quei palloni gonfiati che sono obbligata a frequentare a causa sua! Potrei finalmente liberarmi di tutte queste diete mortificanti, delle umilianti visite dal 'vulvologo' [così chiamava il suo ginecologo], dei lubrificanti vaginali... tutto per un uomo che non voglio più nel mio letto! Se soltanto avessi il coraggio... Che stupendo boccone amaro per lui, sua moglie al Giambellino!

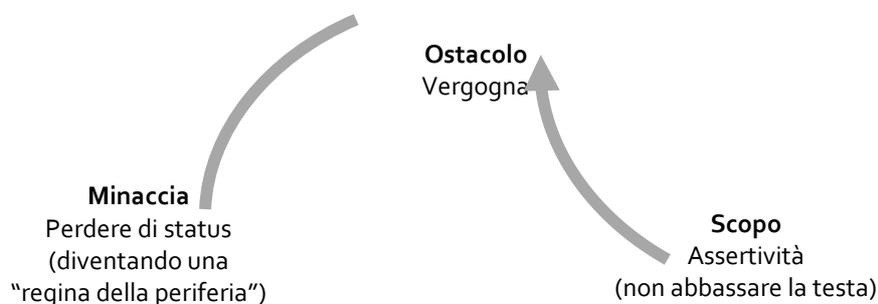


Figura 6. *Emblema del coraggio nella semantica del potere: accettare la sconfitta*

Di che tipo di coraggio stava parlando Eva? Era il coraggio di accettare una caduta sociale e di affrontare la vergogna di una perdita di status per affermare assertivamente se stessa. Eva era disposta per lo meno a considerare la possibilità di distruggere tutto quello per cui aveva vissuto pur di non abbassare la testa di fronte al marito che aveva messo in atto quello che chiamava "un ignobile capovolgimento delle posizioni di potere" entro la coppia. Per anni la sua personalità carismatica le aveva assicurato una *leadership* indiscussa nella famiglia, ma l'inaspettata rivelazione da parte del marito di avere una relazione extraconiugale era riuscita in quello che il denaro e la prestigiosa carriera dell'uomo avevano fallito: sovvertire i rapporti di potere nella coppia. Chi avrebbe mai previsto che suo marito, sempre così desideroso di compiacere le aspettative degli altri, avrebbe potuto comportarsi così temerariamente da esporsi, con un tradimento, a pettegolezzi e critiche? Eva si sentiva ora in scacco e impotente, a meno che fosse stata in grado di "abbracciare la sconfitta" per vincere. Accettando di perdere il suo status, poteva dargli pan per focaccia, ma la vergogna era un ostacolo insormontabile che si frapponeva fra lei e l'atto di coraggio vagheggiato.

La scelta di accettare di perdere status, anche se fortemente desiderata, è difficile da reggere e improbabile per i membri delle famiglie in cui prevale la semantica del potere. Più spesso alcuni membri che si sentono svalutati e non considerati possono trovare il coraggio di escogitare qualche vendetta contro chi li ha umiliati. Questo è esattamente quello che accade nella breve novella, *Il ballo*, di Nemirovsky (1930) nella quale Antoniette, un'adolescente non particolarmente perspicace, è capace di mettere in atto una raffinata e spietata vendetta contro l'odiata madre. Preoccupata che sua figlia potesse distogliere l'attenzione da lei, la madre aveva deciso di bandire Antoniette dal ballo che avrebbe dovuto segnare l'ingresso della famiglia nell'alta società parigina. Di fronte a questa cocente umiliazione,

Antoniette trova il coraggio per una feroce ritorsione: getta tutti gli inviti nella Senna, lasciando sua madre ad aspettare ospiti che non compariranno mai.

6. Essere risoluti nella semantica dell'appartenenza

"Non potrò mai perdonarmi per essere tornata a casa. Sono stata una codarda!". Sebbene siano passati quindici anni, Anna convive ancora con questo tremendo fardello. Sente di non meritare l'amore di nessuno, per cui si intrappola in relazioni insoddisfacenti, che sopporta aiutandosi con qualche bicchiere di troppo.

Quale atto di codardia l'ha segnata fino a tal punto? È quello che lei definisce "il mio sporco baratto", quando ha rinunciato alla propria dignità, in cambio di un rifugio sicuro (Figura 7). Subito dopo la morte della madre a causa di un cancro, Anna aveva cominciato a sospettare che il padre avesse una relazione con la zia (la sorella minore della madre). Sia il padre che la donna avevano negato, ma alla fine, durante una vacanza estiva, Anna li aveva colti in flagrante.

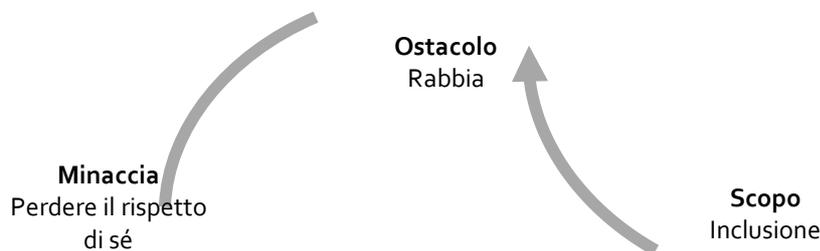


Figura 7. Emblema del coraggio nella semantica dell'appartenenza: "Sopportare la vergogna"

Inizialmente, non aveva detto nulla, e aveva cominciato a chiamare "mamma" la zia, apparentemente entusiasta di appartenere a una famiglia ricostituita. In seguito, incapace di sopportare di aver tradito la madre e terribilmente arrabbiata con il padre e la zia, era fuggita di casa. Aveva cominciato a vivere come una *punk*, condividendo una piccola stanza con un'amica e dieci cani, bevendo pesantemente e sperimentando diversi tipi di droghe.

Mi sentivo come quei cani randagi che avevamo adottato, senza futuro, senza aspirazioni, solo il bisogno di un tetto sulla testa e di una ciotola di cibo alla fine della giornata. Fin dal giorno in cui avevo lasciato casa, nessuno era venuto a cercarmi e a richiamarmi indietro. Voglio dire, ero scomparsa e il resto della mia famiglia era semplicemente andato avanti, senza curarsene. Mia sorella, quella leccapiedi, era così fiera di essere la bella bambolina di quei due bugiardi! Tutti sembravano avermi dimenticata. Per un po', credetti davvero di poter vivere in quel modo, come un cane randagio, ma con dignità. A poco a poco, tuttavia, cominciai a rimpiangere le cose che avevo lasciato. La scuola, i miei amici, i miei vestiti... Ritornai con la coda tra le gambe, pronta ad accettare le bugie di mio padre, e una finta madre.

Anna sentiva davvero che quell'atto di codardia aveva lasciato un marchio sulla sua vita sentimentale. Il suo matrimonio, non meno del precedente, le garantiva una invidiabile appartenenza, ma entrambi erano stati pagati al prezzo di compromessi che avevano minato la sua autostima. Il coraggio che Anna rimpiange di non aver avuto è quello che ritroviamo in molte persone con disturbi dell'umore. È il coraggio di accettare il destino di un cane randagio, per poter preservare la propria dignità.



Scopo
Dignità
("rifiutare le bugie che
sporcano la memoria
della madre")

Figura 8. Emblema del coraggio nella semantica dell'appartenenza: "Accettare il destino di cane randagio"

José ha mostrato questo coraggio, ma senza trarne beneficio. La storia di José inizia con un abbandono. Quando aveva due anni, i suoi genitori erano morti in un incidente d'auto. Lo zio Miguel, che era socio d'affari del padre, lo aveva preso con sé, trattandolo come un membro della propria famiglia. I cugini, che avevano all'incirca la stessa età, erano diventati i suoi veri "fratelli". I fratelli biologici erano stati adottati da altri parenti. Appena raggiunta la maggiore età, questi avevano portato zio Miguel in tribunale con l'infamante accusa di aver sottratto una sostanziosa porzione della loro eredità. Si erano rivolti a José perché li affiancasse nella battaglia legale contro lo zio, ma, benché riconoscesse la legittimità delle loro richieste, non sentiva di potersi opporre all'uomo che oramai considerava suo padre. Il suo rifiuto aveva comportato una dolorosa frattura con i fratelli. Nello stesso tempo, José non poteva più accettare l'appartenenza alla famiglia dello zio. Rifiutò quindi la proposta di adozione legale da parte di Miguel, e lasciò il Brasile per vivere in Italia da solo. Una risoluzione coraggiosa, per un ragazzo di diciotto anni! La partenza di Miguel dal Brasile ricorda da vicino l'addio a Procida, che conclude il capolavoro di Elsa Morante (1957/1991), *L'isola di Arturo*.

Secondo Parks (2014/2015), i romanzi della Morante – così come quelli di Dickens – sono dominati dalla semantica dell'appartenenza. Di certo la Morante, che nel corso della propria vita ha sofferto di depressione, descrive entro questa semantica la decisione di Arturo di arruolarsi e partire per la Seconda Guerra Mondiale. Deluso dall'ignobile condotta del padre e accusato di comportamenti incestuosi dalla matrigna, Arturo rompe col proprio mondo: il padre, da lui a lungo adorato e idealizzato, la matrigna, la fidanzata e la stessa Procida, la sua isola incantata. Nel giorno del suo sedicesimo compleanno, Arturo decide di partire, per partecipare a un conflitto di cui a malapena ha sentito parlare, ma è riluttante a mettere in atto questa decisione. Inaspettatamente, non è la paura a fermarlo: "Provai una pazzesca tentazione di correre a precipizio giù in istrada, nella speranza di raggiungere la carrozza e di ritrovarmi accanto a lui, per un piccolo tratto almeno. Ma, pure con questa tentazione che mi lacerava il cuore, rimasi fermo, lasciando passare i minuti, finché ogni speranza diventò impossibile" (Morante, 1957, p. 349).

È l'infondata speranza di cancellare la più dolorosa rottura, quella col padre, che lo tiene chiuso nella sua stanza "per rimandare almeno di qualche ora quel passo irrimediabile e minaccioso! Intanto non avrei voluto piangere e piangevo. Avrei voluto scordarmi di W.G. [Wilhem Gerace, suo padre], come una persona insignificante che s'è incontrata appena una volta al caffè, o a un angolo di strada; e, invece, nel pianto mi sorprendevo a chiamare: - Pà -, come un ragazzino di due anni!" (*ibidem*, p. 350).

Con le lacrime sopraggiunge di nuovo la speranza, una sorta di "magica certezza" che il padre, memore del suo compleanno, possa alla fine ritornare per salutarlo e magari trascorrere un po' di tempo assieme a lui. Il padre non compare, "la speranza, tuttavia, si era annidata dentro di me come un parassita, che non lascia volentieri il suo nido" (*ibidem*, p. 351). Quando finalmente accetta il fatto che il padre non verrà, Arturo decide di trascorrere le sue ultime ore sull'isola, nascosto in un magazzino, "libero e solo come un randagio sciagurato" (*ibidem*, p. 361).

Nonostante l'incredibile coraggio dimostrato nel decidere di arruolarsi come volontario nella seconda guerra mondiale, sebbene sia poco più che un bambino, Arturo non avverte la lusinga dell'eroismo. È al massimo in grado di riconoscere la propria risolutezza nell'abbandonare tutto per preservare la propria dignità.

Allo stesso modo, José non descrive la propria partenza dal Brasile come un atto di coraggio. La percepisce piuttosto come l'unica misura possibile contro l'indegnità. Il loro coraggio è riconosciuto piuttosto da coloro che tentano di fermarli. Nonostante i loro conflitti, la matrigna di Arturo tenta di trattenerlo; anche i

cugini di José, lo zio e la zia fanno il possibile per non farlo partire, a parte, ovviamente, l'unica cosa che avrebbe potuto fermarlo: restituire i beni rubati ai fratelli.

Come questi esempi mettono chiaramente in evidenza, entro questa semantica il coraggio si mostra spesso sotto le sembianze di un netto colpo di lama, un taglio che separa l'individuo dal proprio mondo. Non è pertanto sorprendente che la speranza, molto più che la paura, possa essere un'antagonista invischiante, che fa leva sul bisogno di amore e appartenenza, per impedire l'azione coraggiosa.

La speranza è quindi concepita dalle persone che si compongono entro questa semantica come un'emozione pericolosa, poiché può condurre alla perdita di dignità. È il genere di trappola nella quale cade Pip, nel romanzo di Dickens (1861/1955) *Grandi Speranze*. Per trovare posto nella società dei Gentiluomini, e affascinato dal mondo sofisticato di Estella e Miss Havisham, Pip volta le spalle alle proprie radici, allontanandosi dalle persone che si erano prese cura di lui nel disperato tentativo di essere accettato da quella ristretta cerchia di persone alla quale desidera così ardentemente appartenere. Non è un mero desiderio di arrampicata sociale a ispirarlo, quanto piuttosto il bisogno di una dignitosa e legittima appartenenza.

Credendo che Miss Havisham sia responsabile della sua inaspettata fortuna, egli vede quel denaro come un chiaro segno di una consolidata e rispettabile appartenenza. Quando scopre che la sua improvvisa ricchezza non giunge dalla signora che tanto ammira, ma da un disprezzato galeotto che aveva aiutato tempo addietro, è sconvolto.

Per un'ora e più fui troppo stordito per poter pensare, e fu solo quando cominciai a pensare che cominciai a rendermi conto della mia rovina, a capire come la nave sulla quale ero salpato fosse andata in pezzi. I piani di Miss Havisham nei miei riguardi, tutto un sogno; Estella non destinata a me; (...). Ma - pena più acuta e profonda di tutte - era per quel galeotto, colpevole di non sapevo quali delitti e destinato ad essere arrestato nella casa in cui sedevo meditando e impiccato alla porta dell'Old Bailey, era per lui che avevo abbandonato Joe (Dickens, 1955, pp. 326-327).

Pip sente di non poter accettare i soldi del criminale, ma al tempo stesso non può voltargli le spalle, salvando così la propria posizione e reputazione. Una scelta quest'ultima che lo priverebbe di qualunque dignità. Decide dunque di restare a fianco del galeotto fino alla fine, perdendo nel frattempo fortuna e salute. Per accettare il proprio destino e salvare la dignità, Pip deve fronteggiare, così come accadde a José e ad Arturo, l'ostacolo rappresentato dalla speranza. Soltanto quando la speranza di essere amato da Estella si frantuma definitivamente, sceglie di staccarsi da quel mondo al quale non apparterrà mai. Il coraggio di rifiutare un'appartenenza illegittima, rinunciando ad agi e comodità, unisce José, Arturo e Pip, e sembra rappresentare la più emblematica espressione di coraggio presente in questa semantica.

7. Conclusioni

Ci sono molte forme di coraggio strettamente connesse con il mondo dei significati del soggetto. Ne abbiamo presentate quattro, coerenti con le semantiche che Ugazio (2012) ha chiamato della libertà, della bontà, del potere e dell'appartenenza. Diffuse nella cultura occidentale, queste semantiche caratterizzano alcune delle più comuni psicopatologie (Castiglioni, 2014; Faccio, 2012; Ugazio & Fellin, 2016; Ugazio, Negri, 2015/2017; Veronese, 2013). I valori, le definizioni di sé e degli altri, i modi di relazionarsi e le emozioni tipiche di ciascuna semantica modellano anche il coraggio, modificandone l'anatomia. Lo scopo, la minaccia e l'ostacolo cambiano radicalmente in ciascuna delle forme di coraggio che abbiamo discusso.

Questa è la tesi che abbiamo avanzato e illustrato qui con esempi clinici e letterari. È una tesi congetturale, emersa dalla pratica clinica, niente più che un'ipotesi in cerca di evidenze empiriche. Le narrative dei nostri pazienti sulle proprie vite e su quelle degli altri e le loro azioni coraggiose ci hanno suggerito l'idea che il coraggio sia un costrutto multidimensionale e che quando parliamo di coraggio parliamo di emozioni diverse, coerenti con la semantica dominante in quei pazienti e nelle loro famiglie.

Non mancano le possibilità di verificare la tesi qui avanzata. Le varie versioni della *Family Semantics Grid* (Ugazio & Castelli, 2015; Ugazio & Guarnieri, 2017; Ugazio, Guarnieri, & Sotgiu, 2018; Ugazio, Negri, Fellin, & Di Pasquale, 2009) sono in grado di identificare le semantiche che caratterizzano la conversazione

terapeutica, così come altri tipi di conversazione. Già applicata in varie ricerche (Ugazio & Fellin, 2016; Ugazio, Negri, 2015/2017; Ugazio & Guarnieri, 2018), le differenti versioni della FSG consentono ai ricercatori di cogliere i significati espressi da pazienti o da altri attori, sia nelle loro storie narrate, sia nelle loro interazioni verbali e non verbali con i terapeuti o con altri attori. Altri strumenti possono essere, e sono stati applicati, in altre ricerche (Castiglioni, Faccio, Veronese, & Bell, 2013; Castiglioni, 2014; Faccio, 2012; Procter, 2014; Procter & Procter, 2008; Veronese, 2013).

A dispetto delle limitazioni che abbiamo messo in evidenza, pensiamo che la nostra tesi approfondisca la natura del coraggio e sfidi una credenza comune: l'idea che il coraggio sia una risorsa e un fattore di resilienza nel fronteggiare esperienze negative e traumatiche (Seligman, 2005). Questo è certamente vero in un gran numero di casi, ma non in tutti. Come molti dei nostri esempi mostrano, c'è un lato della medaglia poco esplorato. Il coraggio può anche rappresentare una potente limitazione, forzando il soggetto entro un percorso che mette in pericolo il suo benessere. Ad esempio, entro la semantica dell'appartenenza il coraggio può condurre a dolorose rotture delle relazioni vitali dell'individuo. La drammatica desertificazione a cui il coraggio portò le vite di José, Arturo e Pip esemplifica bene questo rischio. Grazie alle loro azioni coraggiose, tutti e tre mantennero la loro dignità, ma ad un prezzo tremendamente alto. Per non parlare di Giovanni, per il quale la fermezza del sacrificio e la ricerca della purezza divenne una scelta di morte. Anche la grande stima in cui è tenuto il coraggio nella semantica della libertà può diventare un fattore di rischio. Quelli che si posizionano nel polo valorizzato di questa semantica finiscono spesso per rischiare la propria vita per sentirsi coraggiosi. D. H. Lawrence è un esempio calzante. Incurante della sua fragilità fisica e della sua cattiva salute, morì a quarantaquattro anni. Quelli che prendono posizione nel polo opposto, e sono al contrario prudenti, a volte paurosi, sono feriti nella loro autostima. Il coraggio, essendo per loro una meta irraggiungibile, è una costante minaccia alla loro autostima.

La nostra ipotesi suggerisce quindi ai terapeuti che non è sufficiente e non è neppure sempre utile lavorare con i pazienti per ridurre la natura atterrente della minaccia o aiutarli a mantenere il controllo su emozioni ostacolanti. A volte è l'obiettivo del coraggio che deve essere messo in questione. Sebbene difenda qualche valore e spesso protegga l'identità del soggetto, il coraggio non sempre è positivo per quelli che lo esprimono.

Bibliografia

- Castiglioni, M., Faccio, E., Veronese, G., & Bell, R. C. (2013). The semantics of power among people with eating disorders. *Journal of Constructivist Psychology, 26*, 62-76. doi:10.1080/10720537.2013.740263
- Castiglioni, M., Veronese, G., Pepe, A., & Villegas, M. (2014). The semantics of freedom in agoraphobic patients: An empirical study. *Journal of Constructivist Psychology, 27*, 120-136. doi:10.1080/10720537.2013.806874
- Chesterton, G. K. (2013). *Orthodoxy*. Chicago, IL: Moody Publishers. (Original work published 1908).
- Dickens, C. (1860/1955), *Great expectations*. London, UK: Wordsworth Editions. Trad. it: Grandi speranze, Milano: Rizzoli.
- Faccio, E., Belloni, E., Castelnuovo, G. (2012). The power semantics in self and other repertory grid representation: A comparison between obese and normal-weight adult women. *Frontiers in Psychology, 3*, 1-7. doi:10.3389/fpsyg.2012.00517
- Guidano, V. F. (1987/1988). *Complexity of the self: A developmental approach to psychopathology and therapy*. New York, NY: Guilford Press. Trad. it.: *La complessità del Sé*, Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano, V. F. (1991/1992). *The self in process: Toward a post-rationalist cognitive therapy*. New York, NY: Guilford Press. Trad. it.: *Il Sé nel suo divenire. Verso una terapia cognitiva post razionalista*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Hardy, T. (1874/1955). *Far from the madding crowd*. New York, NY: Penguin.
- Hemingway, H. (1926), *Comunicazione epistolare a Francis Scott Fitzgerald*. Random House. Trad. it. *Via dalla pazza follia*. Milano: Garzanti.
- Lauxtermann, P. F. (2000). *Schopenhauer's broken world-view*. Dordrecht, The Netherlands: Springer Netherlands. doi:10.1007/978-94-015-9369-4
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44*, 279-298. doi:10.1177/0022167804266101
- Morante, E. (1957). *L'isola di Arturo*. Torino: Einaudi.
- Nemirovsky, I. (1930/2008). *Il ballo*. Milano: Adelphi.
- Parks, T. (2014). *Romanzi pieni di vita*. Bari: Laterza.
- Parks, T. (2015). *The Novel: A survival skill*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Procter, H. (2014). Qualitative grids, the relationality corollary and the levels of interpersonal construing. *Journal of Constructivist Psychology, 27*, 243-262. doi:10.1080/10720537.2013.820655
- Procter, H., & Procter, J. (2008). The use of qualitative grids to examine the development of the construct good and evil in Byron's play "Cain: A mystery". *Journal of Construct Psychology, 21*, 343-354. doi:10.1080/10720530802255301
- Pury, C. L., Kowalski, R. M., & Spearman, J. (2007). Distinctions between general and personal courage. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 99-114. doi:10.1080/17439760701237962

Rachman, S. J. (1990). *Fear and courage* (2nd ed.). New York, NY: W. H. Freeman and Co.

Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.

Shelp, E. E. (1984). Courage: A neglected virtue in the patient-physician relationship. *Social Science & Medicine*, *18*, 351-360. doi:10.1016/0277-9536(84)90125-4

Ugazio, V. (1998/2012). *Storie permesse, storie proibite. Polarità semantiche familiari e psicopatologie. Nuova edizione ampliata, aggiornata e rivista*. Torino: Bollati Boringhieri.

Ugazio, V. (2013). *Semantic Polarities in the Family. Permitted and Forbidden Stories*. New York: Routledge.

Ugazio, V., & Castelli D. (2015). The Semantics Grid of the Dyadic Therapeutic Relationship (SG-DTR). *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, *22*, 135-159. doi:10.4473/TPM22.1.8

Ugazio, V., & Fellin, L. (2016). Family semantic polarities and positionings. A semantic analysis. In Rober, P., & Borcsa, M., (Eds.), *Research perspectives in couple therapy: Discursive qualitative methods* (pp. 125-148). Cham, Switzerland: Springer. doi:10.1007/978-3-319-23306-2_9

Ugazio, V., & Guarnieri, S., (2017). The Family Semantic Grid II. Narrated polarities in couples. *TPM. Testing, Psychometrics and Methodology in Applied Psychology*, *24*(2), 215-253.

Ugazio, V., Guarnieri, S., & Sotgiu, I., (2018). The Family Semantics Grid (FSG) III. Interactive semantic polarities in couples and families. *TPM. Testing, Psychometrics and Methodology in Applied Psychology*, *25*(3), in press.

Ugazio, V., Negri, A., & Fellin, L. (2015). Freedom, goodness, power, and belonging: The semantics of phobic, obsessive-compulsive, eating, and mood disorders. *Journal of Constructivist Psychology*, *28*, 293-315. doi:10.1080/10720537.2014.951109. Trad. it.: Libertà, Bontà, Potere e Appartenenza: le semantiche dei disturbi fobici, ossessivo compulsivi, alimentari e dell'umore. *Rivista italiana di costruttivismo*, *5*(1), 4-27.

Ugazio, V., Negri, A., Fellin, L., & Di Pasquale, R. (2009). The Family Semantics Grid (FSG). The narrated polarities. A manual for the semantic analysis of therapeutic conversation and self-narratives. *TPM. Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, *16*, 165-192. doi:10.4473/TPM.16.4.1

Veronese, G., Procaccia, R., Romaioli, D., & Barola, G. (2013). Psychopathological organizations and attachment styles in patients with fear of flying: A case study. *Open Psychology Journal*, *6*, 20-27. doi:10.2174/1874350101306010020

Williams, T. (1955/1963). *La gatta sul tetto che scotta, in Teatro*. Torino: Einaudi.

Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *56*, 173-185. doi:10.1037/1065-9293.56.3.173

Woodard, C. R., & Pury, C. L. (2007). The construct of courage: Categorization and measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *59*, 135-147. doi:10.1037/1065-9293.59.2.135

Note sugli autori

Valeria Ugazio

European Institute of Systemic-relational Therapies di Milano e Università di Bergamo.

valeriaugazio@eist.it

Psicologa e psicoterapeuta. Svolge la propria attività terapeutica e formativa a Milano dove dirige l'*European Institute of Systemic-relational Therapies* (www.eist.it), che ha fondato nel 1999. È professore ordinario di Psicologia Clinica presso l'Università degli Studi di Bergamo. Ha elaborato la teoria delle polarità semantiche familiari ed è autrice di numerose pubblicazioni internazionali, tra cui "Storie permesse e storie proibite" (Torino: Bollati Boringhieri, 1998, 2012; New York: Routledge, 2013). È nel board di diverse riviste tra cui: *Journal of Constructivist Psychology*, *Contemporary Family therapy*, *Journal of Family Therapy*, *Human Systems*, *The Journal of Therapy, Consultation and Training*, *TPM. Testing, Psychometrics e Methodology in Applied Psychology*.

Ferdinando Salamino

European Institute of Systemic-relational Therapies di Milano e University of Northampton.

ferdinandosalamino@eist.it

Psicologo e psicoterapeuta. Svolge la sua attività clinica e didattica prevalentemente nel Regno Unito, dove dirige il Master in *Counselling with Children and Young People* in qualità di *Senior Lecturer*. Collabora stabilmente dal 2008, in qualità di docente, con l'*European Institute of Systemic-relational Therapies*. Negli ultimi anni ha operato soprattutto nell'ambito dell'adozione, in stretta collaborazione con i Servizi Territoriali delle East Midlands, e ha all'attivo sull'argomento pubblicazioni internazionali su riviste quali *Human Systems Journal* ed *European Journal of Psychotherapy and Counselling*.

Vivere giocando: un'esplorazione della portata elaborativa del gioco

di

Laura Scartezzini

Institute of Constructivist Psychology

Abstract: Questo lavoro nasce dall'idea che il gioco possa essere uno strumento di grande portata elaborativa per la persona poiché veicola esperienze significative che consentono di mettere alla prova nuove costruzioni personali, mantenendo un basso livello di minaccia. A partire dall'ipotesi della presenza di un sistema-giocatore, all'interno del sistema personale di costrutti, ho analizzato i principali processi psicologici del giocatore e progettato una tecnica che possa coniugare gli obiettivi della psicoterapia e la portata esperienziale del gioco.

Parole chiave: gioco, giocatore, esperienza, psicoterapia, tecnica.

Lifelong playing. The game as a psychological experience.

Abstract: *This work moves from the idea that games can represent tools for meaningful experiences that can be tested without being threatened. Starting from the hypothesis of a player-system within the personal construct system, I analysed the player's main psychological processes and I designed a technique that combines the purpose of psychotherapy with the experiential power of the game.*

Keywords: *game, player, experience, psychotherapy, technique.*

1. Introduzione

Il fenomeno del gioco ha suscitato l'interesse di studiosi provenienti da molteplici ambiti disciplinari, i quali hanno prodotto numerose considerazioni sul tema. La psicologia, la filosofia, la matematica, l'antropologia, l'economia, la pedagogia, la logica, l'etologia e l'intelligenza artificiale si sono approcciate a questo argomento analizzandolo con le lenti della propria epistemologia, giungendo a ipotesi piuttosto diverse tra loro rispetto al significato e alle funzioni del gioco. Anche volendo limitare i contributi al solo ambito psicologico, gli approcci che emergono sono numerosi: Freud (1920), Mead (1934), Piaget (1945), Vygotsky (1966), Winnicott (1971), Bateson (1972), Bruner (1976), solo per nominarne alcuni, hanno dato il loro personale contributo al tema del gioco, sottolineandone l'importanza da un punto di vista psicologico. Gli autori citati hanno sviluppato le loro riflessioni a partire dalla concezione del bambino che gioca. Questa attività si sviluppa molto precocemente nella vita del bambino, che vi dedica tempo ed energia.

Anche grazie a questo tipo di teorizzazioni, si è diffuso nella nostra società il binomio bambino-gioco, quasi inscindibile, che identifica il gioco come prerogativa dei bambini. Se sfruttiamo i poli di contrasto comunemente diffusi per questo binomio, otteniamo una visione per cui l'adulto è colui che fatica ed è serio. Questa prospettiva sembra essere ben consolidata a livello sociale: nella vita di un adulto, il gioco, se proprio deve esserci, deve avere uno spazio ben limitato, che non metta a repentaglio altre attività che sono considerate ben più importanti perché produttive. Si viene così a disegnare l'immagine di un giocatore adulto ritratto nei termini negativi dell'essere "nerd" e della dipendenza da gioco.

Ciononostante, abbiamo assistito negli ultimi anni a un importante sviluppo tecnologico che ha permesso la messa a punto di giochi digitali che hanno ampiamente coinvolto gli adulti. Una fotografia di questa situazione è fornita da Lopez (2010) che sottolinea come il numero di giocatori sia distribuito equamente in tutte le fasce di età.

A partire da queste considerazioni, è sensato immaginare il gioco come un'attività che accompagna la persona lungo la sua vita. Da adulti non smettiamo di giocare, tutt'al più lo facciamo in maniera diversa, usando tempi, spazi, relazioni e finalità diverse da quelle passate. Per i bambini più piccoli il gioco è l'attività quotidiana prevalente, agita con grande spontaneità, poche regole (se non del tutto assenti) e pochi strumenti. Crescendo il gioco diventa sempre più strutturato, sono previste più regole, oggetti specifici e imprescindibili e il tempo dedicato è limitato e organizzato.

Giocando, ci spostiamo all'interno di alcune delle dimensioni caratteristiche del gioco, quali, ad esempio, *semplicità/complessità*, *fisico/virtuale*, *cooperativo/competitivo*, *relazionale/solitario*, *statico/attivo*, con alto/basso livello di alea (McGonigal, 2011). Scegliamo, poi, il polo che riteniamo più utile ed interessante per noi in quella particolare circostanza.

Alla luce di questo, al fine di osservare il gioco da un punto di vista psicologico, piuttosto che focalizzarsi sulle caratteristiche del gioco in sé, ho ritenuto più interessante concentrarsi sul giocatore, o meglio sulla persona nei panni del giocatore e sulle relazioni che essa sviluppa durante il gioco.

2. Il giocatore

Parafrasando le parole di Maturana e Varela (1987, p. 46), si può affermare che "tutto ciò che è giocato è giocato da qualcuno" e ciò, inevitabilmente, ci porta a valorizzare il punto di vista del giocatore.

Per definire chi sia il "giocatore", faccio riferimento all'organizzazione strutturale dei costrutti, basata sul corollario dell'organizzazione, sul corollario della frammentazione, sul corollario del campo e sul corollario della modulazione (Kelly, 1955). In primo luogo, i costrutti non sono isolati gli uni dagli altri ma sono organizzati in un sistema le cui relazioni possono essere di superiorità e inferiorità gerarchica. In secondo luogo, un costrutto non può essere applicato indiscriminatamente a tutti gli eventi che ci stanno di fronte: il campo di pertinenza di un costrutto, infatti, ne delimita l'applicazione. In terzo luogo, la persona può utilizzare sotto-sistemi di costrutti che possono essere anche indipendenti tra loro e possono essere utilizzati alternativamente; questo mette in evidenza il fatto che la persona non è sempre uguale a se stessa ma in contesti costruiti come diversi può mantenere una certa incoerenza e costruire aspetti differenziati di sé. Sulla base di questa organizzazione strutturale dei costrutti, ipotizzo che il giocatore possa essere inteso come una porzione del sistema di costrutti personale. Questa porzione, questo sotto-

sistema (denominato sistema-giocatore), sarà tanto più dettagliato e strutturato quanto più le esperienze del giocatore gli permetteranno di arricchirlo e consolidarlo.

A partire da questa definizione non può che sorgere una domanda: perché una persona sceglie di utilizzare il suo sistema-giocatore? La risposta che propongo è che il sistema-giocatore permetterebbe la sperimentazione di nuovi costrutti in una situazione ideale poiché, come sottolinea Bateson (1996), l'essenza del gioco sta nel suo essere metalinguaggio, poiché i giochi sono qualcosa che "non è quello che sembra". Ogni giocatore deve poter affermare "Questo è un gioco", cioè ci deve essere la consapevolezza che l'azione è fittizia. La metacomunicazione, secondo Bateson, serve per rivelare la natura del "come se" del gioco e la sua creazione di un mondo irreali in cui azioni fittizie simulano azioni reali.

Quale situazione migliore, quindi, per testare azioni che nel sistema personale potrebbero condurre a importanti transizioni di ansia o minaccia? Se il sistema-giocatore gode di un'adeguata permeabilità, il gioco può avere il grande vantaggio di essere un ambiente sperimentale sicuro, senza ripercussioni "concrete" sulla vita quotidiana, una situazione nella quale si entra volontariamente e dalla quale altrettanto volontariamente si esce. Ritengo che in questo contesto la permeabilità possa essere definita "adeguata" nella misura in cui permette una sospensione delle usuali dimensioni di significato utilizzate dalla persona. In questo modo, nuovi costrutti possono essere messi alla prova e, se l'esperimento del sistema-giocatore va a buon fine, essi possono essere sviluppati all'interno del sistema personale. A titolo esemplificativo, si consideri una persona che vive la dimensione sincero/bugiardo come un costrutto regnante: essa troverà molto scomodo fare un gioco di "bluff" ma se decise di cimentarsi in questa attività potrebbe fare una nuova esperienza: potrebbe ridefinire l'evento "bluff" come connesso alla dimensione strategico/ingenuo e non più sincero/bugiardo. Se, dopo l'esperimento, ritenesse questa nuova costruzione utile potrebbe decidere di metterla alla prova nella vita quotidiana ed eventualmente utilizzare questa nuova costruzione per arricchire il suo sistema personale. In sintesi, il gioco può avere una grande portata elaborativa, nei termini indicati dal corollario dell'esperienza e dal corollario della scelta.

3. Il giocatore in relazione

Come in altri ambiti della nostra vita, anche nel gioco la relazione è un aspetto chiave sul quale è importante soffermarsi.

Non sono solo i "giochi di società", per loro definizione, a metterci in relazione con gli altri. Anche i videogiochi, grazie all'enorme sviluppo della rete internet e della tecnologia, sono diventati "*multi-player online games*", generando un complesso fenomeno sociale di scambio e collaborazione tra i giocatori, sia "dentro" che "fuori" lo schermo di gioco. Non da meno, i giocatori di giochi individuali (modalità "*single-player*"), di solito si raggruppano in comunità, condividendo le loro esperienze e strategie di gioco attraverso forum, chat e altri strumenti di comunicazione. Sembra quindi supportata l'ipotesi che il gioco sia qualcosa da fare "insieme".

A livello di sistema personale, i costrutti nucleari di ruolo sono così preziosi da essere difficilmente messi in discussione, infatti essi sono "una parte da recitare come se la vita dell'individuo dipendesse da tale interpretazione" (Kelly, 1955, pp. 351-352). Nel sistema-giocatore invece è possibile vivere i ruoli con maggiore flessibilità poiché essi non sono necessariamente legati a dimensioni nucleari. Questo significa che potremmo permetterci di giocare con gli altri giocatori ruoli diversi da quelli convenzionali e al contempo permettere agli altri di giocare diversi ruoli con noi, senza sentirci minacciati da questo.

Un esempio di questo ci viene dal mondo degli animali: molti cuccioli, ad esempio quelli di felino, giocano vigorosamente, facendosi agguati, rotolandosi, colpendosi con poderose zampate. I loro denti e i loro artigli, sebbene non forti quanto quelli di un adulto, possono comunque essere letali ma ciononostante, i cuccioli nel gioco mostrano la gola e la pancia, le parti più vulnerabili del loro corpo, perché vivono il contesto come sicuro: gli stessi comportamenti che potrebbero indicare un attacco, non sono costruiti come dannosi perché contestualizzati come attività sicura e agiti da "compagni di giochi". Agli esseri umani lo stesso accade in alcuni giochi e sport di contatto: permettiamo agli altri di attaccarci e colpirci e facciamo altrettanto con loro, perché "fa parte del gioco".

Questo genere di comportamento non è espresso unicamente a livello corporeo: tra i giocatori sono comuni le pratiche di interazione sociale del *trash-talking* e del *pwning*. La prima si riferisce alla pratica di

deridere più o meno bonariamente l'avversario e può andare da scherzose prese in giro a pesanti beffe per innervosire l'avversario e/o rafforzare lo spirito agonistico. La seconda (che deriva da un errore di ortografia nello scrivere *own*) fa riferimento al raggiungimento di una vittoria così schiacciante che non si può fare a meno di gongolare, finendo per schernire l'avversario.

Keltner (2009) ha condotto ricerche sui benefici psicologici della presa in giro e sostiene che questa abbia un ruolo prezioso nell'aiutarci a costruire relazioni positive: "la presa in giro è come un vaccino sociale": essa consentirebbe di provocare delle emozioni negative tra gli individui, in modo da suscitare una piccola quantità di irritazione, dolore, imbarazzo, etc. Questo processo avrebbe due effetti. Da un lato, permetterebbe di confermare la fiducia nella relazione: la persona che prende in giro dimostra la capacità di ferire, ma al tempo stesso, mostra che la sua intenzione non è quella di ferire (scopriamo i denti per ricordarci che potremmo farci del male ma che non lo faremmo mai veramente). Dall'altro lato, consentendo a qualcun altro di prenderci in giro, confermiamo la nostra disponibilità a porci in una posizione di vulnerabilità e dimostriamo attivamente la nostra fiducia nella considerazione che l'altra persona ha del nostro benessere emotivo.

Questo tipo d'interazione è tollerata e spesso attivamente cercata poiché si pone a un livello di comunicazione tra sistema-giocatore e sistema-giocatore.

L'analisi del livello di sistema all'interno del quale si svolge una particolare interazione è utile anche perché da esso è possibile desumere quando il gioco finisce. Solamente fintanto che una persona utilizza il suo sistema-giocatore per interagire con un altro sistema-giocatore possiamo parlare di gioco e nello specifico di "fair play", di gioco etico.

A proposito di etica, Giliberto (2010, p. 228) introduce il Criterio della Persona: "il Criterio della Persona è la consapevolezza che noi siamo una persona solo fra altre persone, in una relazione di reciproca validazione identitaria". Fintanto che siamo nel contesto di gioco, l'unica relazione possibile è quella tra sistema-giocatore e sistema-giocatore, la relazione tra persone non dovrebbe essere messa in discussione. Per fare un esempio, se sto giocando contro il mio partner e durante il suo turno lo invito, magari a livello non-verbale, a non attaccarmi, sto uscendo dal contesto di gioco: sto usando la mia relazione personale con lui in maniera asimmetrica, da giocatore (io) a persona (lui).

È chiaro che il limite tra sistema personale e sistema-giocatore esiste agli occhi di chi gioca, ma non può essere misurato e tutelato esternamente: le regole non bastano. Per chiarire se un giocatore sta giocando in modo etico, dovremo quindi chiederci "a chi era rivolta la sua azione, all'avversario-giocatore o all'avversario-persona?". Può essere utile in questo contesto riprendere un concetto utilizzato in ambito sportivo: la "gamesmanship". Si parla di "gamesmanship" per indicare l'utilizzo da parte del giocatore di metodi dubbi (anche se non tecnicamente illeciti) per vincere una partita. Sto qui ipotizzando una versione relazionale della "gamesmanship": l'utilizzo di questa fa uscire i partecipanti dai confini dell'interazione giocatore-giocatore e fa loro perdere la potenza esperienziale del contesto ludico, esponendoli a una situazione potenzialmente minacciosa perché attinente al sistema personale.

Le relazioni che interessano i diversi livelli tra sistemi personali e sistemi-giocatore possono essere riassunte nello schema seguente (figura 1).

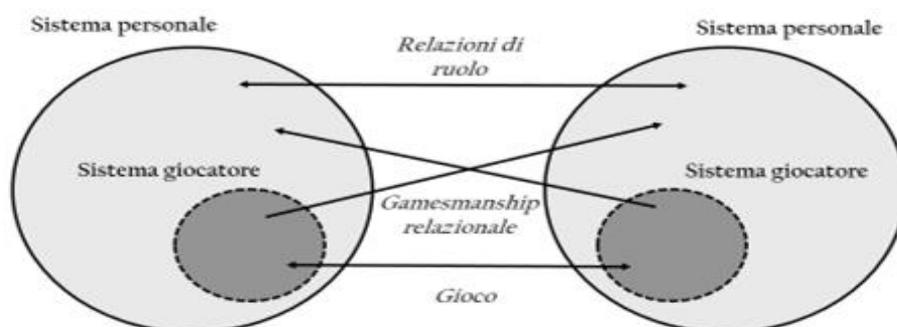


Figura 1. Possibili relazioni tra sistemi personali e sistemi-giocatore

4. Oltre il ludico: un passo verso la pratica

Il potere di coinvolgimento del gioco è studiato da molto tempo: poche altre attività fanno sentire le persone coinvolte, attive e produttive come quando sono impegnate nel gioco. La "gamification" e i "serious game" sono esempi di come i giochi e l'approccio ludico possano essere efficacemente usati come volano per il cambiamento in contesti sociali, educativi, commerciali, di apprendimento e nella promozione del benessere e della salute (Bellotti, Kapralos, Lee, Moreno-Ger, & Berta, 2013; Petruzzi, 2015).

A partire da questo, vale la pena chiedersi: c'è posto per il gioco nella pratica psicologica?

Pensando all'applicazione del gioco nel contesto clinico il mio primo pensiero va alla "Fixed Role Therapy" (FRT), tecnica principe della Psicologia dei Costrutti Personali, e all'ampia sovrapposizione che vedo tra questa e i Giochi di Ruolo.

Presento qui una breve sintesi delle due attività in questione. La FRT consiste nell'incoraggiare il paziente ad assumere un'identità diversa dalla propria per un breve periodo di tempo, in modo da fare un'esperienza alternativa del mondo. A partire dall'autocaratterizzazione scritta dal paziente, il terapeuta propone un bozzetto da interpretare. La persona descritta nel bozzetto non dovrebbe essere concepita come un miglioramento del paziente e non dovrebbe rappresentare una versione ideale di lui, ma il bozzetto va scritto avendo in mente dimensioni ortogonali. Al paziente è chiesto di seguire il bozzetto per due settimane, durante le quali assume la nuova identità in tutte le sue sfaccettature, desumendone i diversi comportamenti. Il bozzetto deve perciò toccare molti aspetti dell'organizzazione della vita quotidiana e riprendere i costrutti che il paziente utilizza, in modo da preservare la sua personalità. Il primo luogo in cui sperimentare il ruolo è la stanza della terapia: il paziente e il terapeuta interpretano alternativamente il bozzetto, commentano insieme come si è svolta la simulazione, esplorano le sensazioni provate, le scelte intraprese e quelle evitate.

Un gioco di ruolo, abbreviato con RPG (dall'inglese "Role Playing Game"), è un gioco in cui i partecipanti interpretano il ruolo di uno o più personaggi e, tramite la conversazione e lo scambio dialettico, creano uno spazio immaginario.

Le regole del RPG indicano come, quando e in che misura, ciascun giocatore può influenzare lo spazio immaginario. Nella maggior parte di questi giochi, è prevista la figura del "Master", colui che si prende carico della regia del gioco, funge da arbitro e da narratore. Ogni giocatore può creare il personaggio che interpreterà nel gioco, dandogli un nome, una storia, un carattere e definendo le relazioni che intrattiene e gli equipaggiamenti che possiede. La durata del gioco può andare da una singola sessione di poche ore a una serie di sessioni di gioco ripetute con un gruppo di giocatori e personaggi che evolve nel tempo.

Da questa panoramica, pur non esaustiva per nessuna delle due attività, emerge chiaramente la sovrapposizione tra FRT e RPG, che posso riassumere nei seguenti punti:

- il paziente e il giocatore sono invitati a descrivere un personaggio e interpretarlo;
- il ruolo del terapeuta e del Master può agevolare questa interpretazione, monitorando e stimolando l'aderenza al bozzetto/scheda del personaggio;
- FRT e RPG hanno una durata limitata;
- si configurano come degli esperimenti, come esperienze alternative a quella che è vissuta dal paziente/giocatore come esperienza quotidiana e ricorrente.

A partire da queste somiglianze, ho sviluppato una tecnica con l'obiettivo di mantenere i presupposti teorici e le finalità cliniche della FRT, esaltare le aree di sovrapposizione tra le due attività e implementarle con i benefici sperimentali del gioco precedentemente individuati. Questa tecnica è denominata "Fixed Role Playing Game Therapy" (FRPGT), per enfatizzare la natura ibrida e la diretta derivazione dalle due attività esistenti.

Nella FRPGT, il terapeuta e il paziente definiscono insieme le caratteristiche del personaggio che il paziente dovrà interpretare. Le indicazioni saranno simili a quelle per il bozzetto della FRT: il personaggio non deve essere migliorativo per la persona, non deve diventare l'incarnazione del sé ideale o desiderato e deve essere costruito all'insegna dell'ortogonalità. A differenza del bozzetto richiesto per la FRT, però, il personaggio della FRPGT può avere caratteristiche surreali, magiche e fantastiche (ad esempio può non essere umano o padroneggiare la magia).

La stanza della terapia è il luogo dove si svolge tutta la FRPGT. Infatti, a differenza della FRT al paziente non viene chiesto di incarnare il personaggio al di fuori della terapia.

Il terapeuta ha un ruolo simile a quello del Master poiché a lui spetta il compito di scegliere un'ambientazione idonea al personaggio scelto, narrare la storia, introdurre personaggi di contorno e presentare le sfide.

La tecnica è pensata per poter essere condotta in un orizzonte temporale limitato (orientativamente 6-7 sedute) e per occupare circa la prima metà di un incontro per dare spazio a commenti e considerazioni sull'esperienza. Lo spazio di dialogo extra-gioco è pensato per permettere al paziente di "rimettersi i suoi occhiali" e guardare all'esperienza appena vissuta dal suo punto di vista. Sarà interessante soffermarsi a osservare le scelte fatte nel gioco in termini di ciclo dell'esperienza, valutando i presupposti del personaggio, le in/validazioni a cui è andato incontro e come vi ha fatto fronte. Si passerà poi a una lettura dell'esperienza del paziente nei panni del personaggio, sempre utilizzando come guida il ciclo dell'esperienza, mettendo in luce le transizioni prevalentemente sperimentate e favorendo un confronto tra il punto di vista del personaggio e del paziente per individuare eventuali punti di contatto.

Ancor più che nella terapia individuale, la FRPGT potrebbe rivelarsi un utile strumento nella terapia di coppia o con un gruppo ristretto, come ad esempio una famiglia. In questi casi, in modo ancora più simile a quello che succede nel RPG, i partecipanti saranno invitati a interagire secondo quanto delineato nelle rispettive schede del personaggio e il particolare modo di interagire tra i partecipanti darà luogo a diversi scenari e permetterà di mettere in luce dinamiche diverse da quelle abituali.

È bene sottolineare che la scelta delle tecniche è sempre guidata dal piano terapeutico per cui esse vanno impiegate come strumenti utili a rendere operativi gli scopi di una psicoterapia. Sulla scorta di questo, la FRPGT non potrà essere utilizzata con tutti i pazienti o in ogni momento della terapia. Ipotizzo che se ne possa fare un utile impiego quando il terapeuta ritenga utile favorire alcuni tipi di esperienze, coerentemente con la diagnosi stilata. Nella FRPGT è prevista una fase di allentamento che permette, già a partire dalla creazione del personaggio, un generale movimento del sistema tale da favorire nuove risposte da parte del paziente; questa fase di allentamento è connessa a una possibilità di dilatazione, così che il paziente possa prendere in considerazione una più ampia varietà di materiale (anche volutamente "irreale"). L'allenamento può essere visto anche nella fase di circospezione del ciclo C-P-C, che il personaggio è invitato a seguire durante la FRPGT. Le successive fasi di prelazione e controllo andranno verso un restringimento, così come verso il restringimento va il colloquio post-gioco, in modo che il paziente possa portarsi a casa un'esperienza più definita di ciò che ha fatto nei panni del personaggio. La possibilità di avere più sessioni di FRPGT permette poi di tornare a una fase di allentamento che favorisca la ripresa del ciclo della creatività.

Così come nella FRT, anche nella FRPGT la stanza della terapia diventa un laboratorio protetto, dove il paziente può assumere punti di vista nuovi e forse inaspettati. Ipotizzo che la portata della FRPGT rispetto al cambiamento sia più limitata rispetto a quella della FRT, in particolare perché lo spazio di azione è volutamente fittizio. Proprio in questa caratteristica di artificiosità risiede la forza della tecnica: da un lato mette in risalto la forza del "come se" e quindi dell'assumere un punto di vista diverso dal proprio, concretizzandolo nella narrazione di specifiche azioni; dall'altro, creando un contesto marcatamente fittizio, risulterà molto meno minacciosa e quindi più facilmente affrontabile.

Il terapeuta che decida di utilizzare questa tecnica dovrà mettere in campo creatività e audacia: la prima è necessaria per ideare uno scenario che aiuti il paziente a sviluppare costrutti completamente nuovi e immaginare come egli possa mettere in atto un processo di soluzione creativa dei problemi; la seconda permetterà al terapeuta di entrare in contatto con aspetti che potrebbe non padroneggiare ma renderlo disponibile a proseguire lungo questa strada assieme al paziente, affinché entrambi raggiungano una prospettiva costruttiva. Inoltre, nell'utilizzo di questa tecnica per il terapeuta sarà necessario sviluppare "il talento del novelliere" non solo per entrare nel mondo dell'altro ma anche per creare uno alternativo.

5. Conclusioni

L'ampio spazio di studio e riflessione che è stato dedicato al gioco mette in luce come questa attività possa essere interessante dal punto di vista psicologico.

La Psicologia dei Costrutti Personali permette di osservare questa attività in modo ampio, senza rilegare il gioco a una particolare fase della vita ma considerandolo un'esperienza che ci accompagna sempre.

Se utilizzati in psicoterapia, i giochi possono innescare interessanti processi di cambiamento mantenendo un basso livello di minaccia. Tuttavia, al clinico è richiesto sia di essere creativo e rigoroso nel creare un contesto di gioco adatto al paziente, sia di essere sensibile nel rilevare le risposte del paziente.

Bibliografia

- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine.
- Bateson, G. (1996). *Questo è un gioco. Perché non si può mai dire a qualcuno «Gioca!»*. Milano: Cortina Raffaello.
- Bellotti, F., Kapralos, B., Lee, K., Moreno-Ger, P., & Berta, R. (2013). Assessment in and of Serious Games: An Overview. *Advances in Human-Computer Interaction*.
- Bruner, J. S., Jolly, A., & Sylva, K. (1976). *Play: Its Role in Development and Evolution*. New York: Penguin.
- Freud, S. (1920). *Al di là del principio del piacere*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Giliberto, M. (2010). An Invitation to Elaborate Ethics through PCP. In D. Bourne & M. Fromm (Eds.), *Construing PCP: New Contexts and Perspectives, 9th EPCA Conference proceedings* (pp.220-232). Norderstedt, Germany: Gmbh).
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York, NY: Norton.
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: the science of a Meaningful Life*. New York, NY: Norton.
- López, X. (2010). *Videogiochiamo dunque impariamo?* Roma: Nuova Cultura.
- Maturana, H., & Varela, F. (1987). *L'albero della conoscenza*. Milano: Garzanti.
- McGonigal, J. (2011). *La realtà in gioco. Perché i giochi ci rendono migliori e come possono cambiare il mondo*. Milano: Apogeo.
- Mead, G. (1934). *Mind, self & Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Petruzzi, V. (2015). *Il potere della Gamification*. Milano: Franco Angeli Editore.
- Piaget, J. (1945). *La formation du symbol chez l'enfant*. Neuchâtel: Delachaux et Niestlé.
- Vygotsky, L. (1966). Play and its role in the mental development of the child. *Vosproy Psikhologii*, 12, 62-76.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and reality*. London: Tavistock.

Note sull'autore

Laura Scartezzini
Institute of Constructivist Psychology
 laura.scartezzini@gmail.com

Laura Scartezzini è psicologa e psicoterapeuta. Si occupa di clinica individuale e dinamiche di gruppo attraverso metodologie esperienziali con Effecinque Formazione. Si interessa di ricerca in ambito psicologico e collabora con il Centro di Ricerca e Documentazione Costruttivista.

Intervista a Elisabetta Petitbon: l'esperienza irlandese tra *Anger Therapy* e impegno politico

A cura di

Sara Condotti, Maria Giulia Panetta, Vito Stoppa
Institute of Constructivist Psychology

Elisabetta Petitbon è una Psicologa Psicoterapeuta che vive e lavora in Irlanda. Ha iniziato la sua carriera nel 2003 come ricercatrice in Psicologia in Italia. Si è trasferita in Irlanda nel 2007 per lavorare come Psicologa Clinica con bambini ed adolescenti per il servizio pubblico sanitario Irlandese, *Health Services Executive* (HSE). Lavora privatamente a Dublino come Psicoterapeuta in lingua inglese e italiana, offrendo anche valutazioni clinico/educative.

Elisabetta è *Chair* dell'*Irish Constructivist Psychotherapy Association* (ICPA) e della *Psychological Society of Ireland* (PSI) (*Membership, Qualifications e Registration Committee*), è un membro del comitato esecutivo dell'*Irish Council for Psychotherapy* (ICP). Ha inoltre creato un gruppo di terapia per uomini con problemi nell'esprimere la rabbia in *HESED House* a Dublino.

Recentemente Elisabetta è impegnata politicamente con il Senato Irlandese e i gruppi che rappresentano gli Psicoterapeuti Irlandesi per portare la Psicoterapia ad essere riconosciuta secondo gli standard Europei, garantendo standard di professionalità ed etica.

Parole chiave: PCP, *Anger Therapy*, psicologia italiana, psicologia irlandese.

Interview with Elisabetta Petitbon: the Irish experience between Anger therapy and political commitment.

Elisabetta Petitbon is a Psychologist and Psychotherapist that lives and works in Ireland. She started her career in 2003, as a Psychology researcher in Italy. She moved in Ireland in 2007 to work as Clinical Psychology with kids and teenagers for the Irish public health service, Health Services Executive (HSE). In Dublin, she works privately as Psychotherapist in English and Italian, and offers clinical/educational evaluations.

Elisabetta is Chair of the Irish Constructivist Psychotherapy Association (ICPA) and of the Psychological Society of Ireland (PSI) (Membership, Qualifications and Registration Committee), she's a member of the executive committee of the Irish Council for Psychotherapy (ICP). Furthermore, she created a group of therapy for men with problems with the expression of anger in HESED House in Dublin. Recently, Elisabetta is politically committed with the Irish Senate and the groups that represent the Irish Psychotherapists in order to let psychotherapy recognized according to European standards, and by ensuring professional and ethical standards.

Key words: PCP, *Anger Therapy*, Italian psychology, Irish psychology.

Grazie Elisabetta per aver accettato con entusiasmo questa intervista. Volevamo intanto iniziare col chiederti quale è stato il tuo primo incontro con la Psicologia dei Costrutti Personali⁷?

Una mia amica, Marta Dal Pozzolo, che poi è diventata una delle mie colleghe di corso, quando fu il momento di scegliere la scuola di psicoterapia mi parlò di quella di Massimo Giliberto e del fatto che sarebbe andata all'*Open Day* per avere un po' di informazioni. Decisi così di partecipare con lei a diverse giornate di questo tipo (*open day*): una, appunto, quella dell'*Institute of Constructivist Psychology* e l'altra di una scuola cognitivo-comportamentale a Verona. Non avevo un'idea precisa, anche se ero già orientata ad una scuola sistemica o ad una costruttivista, come poi alla fine succede alla maggior parte di noi costruttivisti, scegliendo quest'ultima sia per lo stile che per gli insegnanti. Ciò che mi ha aiutato molto in questo, è stato un commento della professoressa Passi Tognazzo. Un giorno, mentre ero disperata, le ho detto: "Sa, Dolores, fra tutte queste scuole, non so quale teoria mi piaccia di più" e lei, con tutta la sua tranquillità da psicoanalista "puro sangue" quale è, e mantenendo un'apertura da vera terapeuta, mi ha detto: "Sa, Elisabetta, alla fine le teorie sono teorie, sarà lei poi a fare la differenza". Questa cosa mi ha tranquillizzato e sono andata verso quella che ho sentito potesse essere la strada e lo stile più vicino a quello che io sono. Così ho scelto l'ICP.

Con riferimento alla Teoria dei Costrutti Personali, cosa della teoria sentivi più di tutto in comunanza con l'Elisabetta che eri in quella tua fase di vita?

Sapevo davvero poco di costruttivismo all'epoca, ma la cosa che mi ha colpito da subito è stato il concetto di esperimento, ovvero il pensiero che ciascuno di noi fa al momento giusto la cosa che gli appare più giusta. In particolare il postulato fondamentale della teoria è stato di certo ciò che mi ha guidato di più. All'inizio non lo chiamavo "postulato fondamentale", ma dalla partecipazione all'*open day* questo era ciò che avevo colto essere il cuore della teoria dei costrutti personali.

Noi sappiamo della tua esperienza nell'ambito dell'Anger Therapy in Irlanda, e ci chiediamo da dove arrivi questo tuo interesse e quale percorso, personale o professionale, ti abbia condotto verso l'esplorazione del tema della rabbia...

All'inizio, in preda alla disperazione, a Dublino mi sono inserita in qualsiasi cosa potesse darmi l'opportunità di crescere professionalmente. In quest'ottica, uno degli incontri più significativi per l'approfondimento di questo tema è stato quello con una psicoterapeuta dello Sri Lanka, Laksmy, con cui sono entrata in contatto grazie ai miei tutor di tirocinio. Questa terapeuta faceva all'epoca la facilitatrice per il MOVE (*Man Overcoming Violence Emotion*) e allora accanto a lei sono entrata a co-condurre il gruppo del martedì. Successivamente, ciò che mi ha portato a dedicare il mio tempo a questo tipo di interesse e attività è stato il fatto che si trattasse di qualcosa di nuovo: laddove la maggior parte degli interventi si ponevano come obiettivo quello di supportare le donne vittime di violenza, trovavo innovativo il fatto che questi interventi si basassero sul tentativo di interagire con il punto di vista degli uomini che usavano violenza. Con il tempo, poi, l'approfondimento di questo tema dal punto di vista della teoria dei costrutti personali mi ha posto nella condizione di cominciare a riflettere sul mio personale modo di vivere la rabbia. Mi sono così resa conto di come nel mio vissuto la rabbia sia stata per lungo tempo un'esperienza emotiva prevalentemente silente e vissuta come qualcosa di estremamente negativo, in quanto, se espressa, avrebbe significato la fine di una relazione. Lavorare in ottica PCP con gli uomini definiti "violenti" mi ha quindi aiutato anche a comprendere la mia rabbia che, non esprimendosi come violenza nei confronti degli altri, si sviluppava come violenza verso me stessa attraverso un certo uso del cibo o il fumare tremila sigarette.

In PCP si parla di Anger Therapy. Dal tuo punto di vista, quali sono le differenze o le somiglianze tra un percorso di Anger Therapy e un percorso di Anger Management?

La differenza è proprio quella a cui accennavo prima, cioè il fatto di considerare la rabbia come qualcosa di negativo. Da questo presupposto deriva una forma di intervento di cinque sessioni, mediante un protocollo tramite cui si porta la persona nella direzione di sviluppare competenze per gestire la rabbia prima ancora di comprenderla, ovvero di gestirla quasi per eliminarla dal proprio campo di esperienza, poiché è

⁷ Da ora in avanti ci riferiremo alla Psicologia dei Costrutti Personali utilizzando l'acronimo PCP.

assolutissimamente negativa. Nella *Anger Therapy*, invece, ci si focalizza sulla considerazione per cui la rabbia è un'emozione, e che come tale ha tutta la sua dignità di esistere, e si invita a riflettere sul fatto che è ciò che noi scegliamo di fare con la rabbia che potrebbe metterci nei guai. Scegliere di usare la violenza come modalità personale di espressione della rabbia è, appunto, una scelta possibile che va al di là del vissuto emotivo o del "sentirsi arrabbiati".

L'*Anger Therapy* è una terapia, dà l'idea di qualcosa che può avere un movimento, che è una scelta, che poi di nuovo mi riporta al grande "respiro" della PCP. Un'esperienza di questo tipo permette alla persona di andare nella direzione di un cambiamento nel proprio sistema di costrutti, mentre il focus dell'*Anger Management* sta nella gestione della rabbia come qualcosa che non passa, e che non passerà mai. Sinceramente ritengo che tali metodi non funzionano poi così tanto, dopo un po', il protocollo non trova più applicazione nella vita di queste persone che, pertanto, si trovano a dover intraprendere dei ripetuti cicli di Anger Management.

Ci pare che nell'ambito della PCP l'*Anger Therapy* abbia maturato una buona prassi con un'utenza prevalentemente maschile; fra l'altro, come dicevi prima, questo è stata un po' la novità nell'approccio alla violenza intesa anche come violenza di genere.

Come mai secondo te questa connotazione di genere? In che modo essa può essere utile e in che modo essa può andare a validare una certa regnanza e prelatività dei ruoli di genere?

In effetti, parlarne in questi termini inevitabilmente valida una certa regnanza, ma vedo che ogni singolo atto di questa società continua a costruire i generi in questo modo. Tendenzialmente i gruppi sono composti da uomini che agiscono violenza poiché le donne, sebbene anch'esse possano sceglierla come espressione della propria rabbia, probabilmente sono più abituate a parlare delle proprie emozioni, sono più facilitate nel condividerle, anche a livello amicale, e a parlare quotidianamente delle proprie esperienze e di quello che non va. Penso, però, che il focus sia sugli uomini perché, di fatto, è questo quello che succede. Mi permetto di ripetere di fatto perché le statistiche riportano in tutta Europa che le donne muoiono di atti violenti in relazioni intime ogni giorno.

Sempre a proposito di ruoli di genere, però questa volta guardando un po' al terapeuta, in che modo pensi che il tuo essere donna possa aver favorito, o reso più complicato, il lavoro che hai fatto con gli uomini nell'ambito dell'*Anger Therapy*?

Ha favorito... Ha favorito perché porto un punto di vista altro a delle persone che hanno una grossissima difficoltà a costruire un punto di vista alternativo al proprio, soprattutto se si tratta della prospettiva femminile.

Rispetto a questa esperienza che hai fatto come *Anger Therapist*, come è cambiato il tuo modo di costruire la rabbia? Quale diresti oggi essere il tuo polo opposto di rabbia?

Se c'è un polo opposto di rabbia in questo momento è "pace", ma forse pace è il polo opposto di molte cose in questo momento della mia vita... Però, questa esperienza mi ha aiutato a costruire il punto di vista di un uomo in estrema difficoltà, con poche risorse intellettive e sociali. E quindi, in qualche modo, mi ha aiutato a essere un po' più... indulgente⁸, mentre prima tendevo ad essere più giudicante.

È stato fatto un tentativo di portare un progetto di *Anger Therapy* anche a Padova, che tuttavia non ha avuto seguito; quali sono, secondo te, i fattori che potrebbero in qualche modo aver canalizzato un esito di questo tipo?

Il mio contributo ha riguardato esclusivamente la formazione dei terapeuti, mentre non mi sono occupata della costruzione del progetto sul territorio di Padova. L'idea che mi sono fatta a riguardo è che, ahimè, la società italiana è pure peggio di quella irlandese, quindi non si può toccare l'idea che l'uomo possa fare qualcosa di sbagliato e che ci possa essere un rimedio per questo. Di conseguenza medici, assistenti sociali e qualsiasi altra professionalità che entri in contatto con queste realtà non suggerisce un percorso del genere, tanto quanto probabilmente non suggerisce neanche una psicoterapia in generale. In Irlanda la

⁸ Nella versione originale dell'intervista l'aggettivo utilizzato è *mercy*, tradotto con "indulgente" per rendere più scorrevole l'intervista.

realtà dell'*Anger Therapy* è più conosciuta per via di una pubblicità che viene fatta a tappeto. A Padova, purtroppo, non c'è stato supporto a livello politico, una presa in considerazione di questa opportunità particolarmente importante in questo ambito. Questo non ha favorito la possibilità di far conoscere il servizio e di promuovere un passaparola tra i professionisti.

Utilizzando questa domanda per restringere su quello che hai appena detto: secondo te, rispetto al vissuto della rabbia, quali sono le differenze tra l'Irlanda e l'Italia, oltre alle somiglianze di cui ci hai appena parlato? E se ci sono, come possono assumere importanza nei percorsi di *Anger Therapy*?

Mi sembra che, essendo la cultura italiana un po' più "calda" di quella irlandese, più esplosiva ed espressiva, in Italia venga quasi giustificato un uomo che usa violenza, un uomo che per una volta, solo per una volta, tira uno schiaffo. Noto che in alcune occasioni, come ad esempio durante la campagna *#MeToo*, in Italia le stesse donne non si mostrino propense a una riflessione e, forse, ad una condanna della violenza maschile. Ciò che è accaduto sembrava andare più nella direzione di una responsabilizzazione della donna, considerata istigatrice e pertanto crocifissa in modo abominevole. Questo tipo di atteggiamento c'è anche qua in Irlanda, sebbene abbia notato che sia presente in misura minore. Forse era più presente trent'anni fa.

E in Irlanda, invece, che tipo di atteggiamento c'è?

Qua c'è un sistema sanitario e legislativo in cui, non essendoci possibilità e fondi per assicurare alle persone una terapia personale, vengono organizzati molti più gruppi. Quindi qualsiasi operatore sociale, se vuole che il proprio cliente possa vedere il suo bambino che è in custodia alla madre, ha una serie di possibilità da offrire. Tra queste, una è la partecipazione dell'uomo che usa violenza ai gruppi di *Anger Therapy*. Quindi, se è il professionista stesso a proporla e ad averla in mente come alternativa possibile, ecco che allora diventa più presente sul territorio.

Provando a mantenere un po' questo esercizio di confronto e di costruzione delle differenze tra l'Italia e l'Irlanda, secondo te che cosa può insegnare l'esperienza della psicologia irlandese alla psicologia italiana e, viceversa, cosa può insegnare l'esperienza italiana?

Gli psicologi irlandesi non hanno assolutamente niente da insegnare agli psicologi italiani. La psicologia in Irlanda è una psicologia di 25 anni fa, è limitata e limitante, affetta da un narcisismo che cresce e pochissima possibilità di apertura. In qualche modo, gli psicologi irlandesi non si aprono, preferiscono confrontarsi solo tra di loro. L'Italia ha tantissimo da insegnare sotto il profilo dell'apertura, delle tecniche, del respiro delle teorie, del modo di presentarsi di uno psicologo italiano, che si differenzia da quello irlandese per l'accoglienza del dubbio, l'accoglienza dell'opinione, l'accoglienza delle differenze ecc. Spostandosi più sulla psicoterapia, gli psicoterapeuti irlandesi, che sono diversi dagli psicologi sia per *training* sia per costituzione e, probabilmente, per DNA, hanno più similarità con gli psicoterapeuti italiani.

Nel tuo percorso, oltre all'interesse per l'*Anger Therapy*, c'è stata anche un'esperienza di co-didattica che hai svolto in Italia presso l'*Institute of Constructivist Psychology*, che ti ha visto accompagnare il percorso di un gruppo di psicoterapeuti in formazione. Cosa ha significato per te?

La scuola per me è stata uno degli investimenti più belli che ho fatto nella mia vita, come studente e, di conseguenza, come co-didatta è stata la stessa cosa. È stata un'esperienza a volte difficile, perché la mia percezione era di avere davanti a me undici pazienti che, però, non erano pazienti. Mi potevo permettere qualcosa di più, e più velocemente soprattutto, rispetto a quello che avrei potuto fare con un paziente, lasciando però a loro il tempo di arrivare a determinate cose e, se ne avevano voglia, di risolverle. Io potevo solamente facilitarli. E quindi a volte era una sedia un pochettino... scomoda. A volte più comoda che con un paziente, a volte meno comoda. La cosa che mi ha dato sia preoccupazione che molta soddisfazione, è il fatto di avere avuto la responsabilità di affidare un paziente a loro senza pensarci due volte, col cuore. Quando sentivo di poter dire: "Sì, qualsiasi paziente a questa persona", allora io mi sentivo bene.

Abbiamo toccato fino ad ora solo alcune aree della tua esperienza e alcuni tuoi interessi. Ci piacerebbe un po' conoscere i progetti in cui sei coinvolta o le aree tematiche a cui ti stai interessando attualmente...

In questo momento mi sono un po' spostata dalla ricerca sul campo, o dall'intervento sul campo, verso la politica. Molto del mio tempo e dei miei sforzi sono rivolti, da un lato a mantenere vivo il gruppo di costruttivisti irlandesi e dall'altro a fare in modo di collaborare col Senato, affinché la psicoterapia venga riconosciuta, con alti livelli di formazione, come qualcosa di diverso dal *counseling* (cosa che so che in Italia è già successa). È molto più un lavoro di rete con i politici, un essere presente su un *network* dove ci sia un dibattito, a volte spiacevole, a volte ignorante, dove però è importante che ci sia la voce di almeno uno psicoterapeuta, che non sia solo psicologo, che non sia un *counselor*. Questa è una cosa che ultimamente mi muove molto e a cui sto dedicando molto tempo.

Ritornando per un attimo alla Psicologia dei Costrutti Personali, entro quali ambiti clinici credi che questa possa favorire importanti cambiamenti?

I bambini... La PCP e i bambini... è meravigliosa, divertente sia dal punto di vista dei bambini, sia dal mio punto di vista quando lavoro con loro. Per una società chiusa e giudicante come, a volte, è quella irlandese, è un respiro meraviglioso. Ci sarebbe bisogno di più passione, più studi, più ricerche, più rivisitazioni anche di teorie vecchie, forse, con una narrativa più snella, e di conseguenza costruttivista, riguardo ai bambini. Spesso, lavorando con loro, mi sono rivolta a quelli che sono i nostri testi di riferimento, non trovando già disponibile un approfondimento teorico in ambito evolutivo. E quindi, in questo senso, rimane l'ambito PCP in cui secondo me ci potrebbe essere maggiore sviluppo.

Ritornando invece all'impegno politico che stai esercitando in questo periodo e di cui ci parlavi prima, in che modo, se così è nella tua esperienza, la PCP ti sta dando una mano?

Mi dà sempre una mano, perché scopro sempre di più che quando ci sono diversi dialoghi, noi costruttivisti siamo quelli che, in qualche modo, mettiamo le cose a posto, almeno qua in Irlanda. Facciamo vedere i diversi punti di vista, e sovra-ordiniamo il tutto. Le persone non sono felici comunque, o vanno via un po' più incazzate. Ma, in qualche modo, vanno via pensando che il loro punto di vista è stato rispettato sebbene, ahimè per loro, ce ne siano anche altri. Quindi vedo che sempre di più riusciamo a mediare. La PCP è una teoria della mediazione ottima, dal mio punto di vista.

Quindi, sintetizzando un po', è il principio dell'alternativismo costruttivo quello che aiuta il tuo lavoro in questo momento...

Sì... Assolutamente...

Per concludere, forse un po' nostalgicamente, ti chiediamo se c'è qualcosa che ti tiene ancora legata all'Italia...

Di positivo la scuola, sicuramente, che è diventata sempre di più e rimane per me un punto fisso; gli amici... Ahimè mia madre... Il prosecco.

Non so se vuoi aggiungere altro, se ti viene in mente qualche domanda che ritieni possa essere utile per la completezza di questa intervista... o qualcosa che vorresti dire tu, oltre alle domande che ti abbiamo fatto...

No. Una cosa che mi auguro è che ci disseminiamo e ci moltiplichiamo, in qualche modo. Perché il costruttivismo è bellissimo, e io spero che questa bellezza possa disseminarsi... Tant'è che un giorno, uno va in una città dove non si aspetta di incontrare nessuno in particolare, e trova un personaggio come voi! Non è male eh...

Grazie Betta, in bocca al lupo per tutto!

Grazie a voi.

Recensione**"Constructivist Approaches and Research Methods.
A practical guide to exploring personal meanings"
di Pam Denicolo, Trevor Long, Kim Bradley-Cole***Book review**"Constructivist Approaches and Research Methods.
A practical guide to exploring personal meanings"
by Pam Denicolo, Trevor Long, Kim Bradley-Cole*

di Laura Pomicino

Institute of Constructivist Psychology

Il primo termine che si affaccia alla mente una volta conclusa la lettura di questo testo è "prezioso". È un libro prezioso.

Gli autori hanno avuto la capacità di prendere per mano il lettore fin dalle prime pagine e accompagnarlo non solo attraverso la conoscenza dei principi alla base della teoria costruttivista ma anche e soprattutto alla loro comprensione. Grazie a una chiarezza espositiva di alto livello che permea ogni capitolo e al supporto dei box esemplificativi che traducono in pratica ciò che in precedenza è stato dettagliatamente spiegato, la sensazione da cui si è pervasi durante la lettura è che non ci siano concetti ostici da affrontare o tecniche troppo complesse da poter essere implementate, ma solo elementi da apprendere ed esercizi da sperimentare.

La stessa strutturazione dell'opera contribuisce a questo: ogni passo viene esplicitato, quelli chiave più volte ripetuti, ogni termine definito in un modo intellegibile anche a un neofita tanto da avere la percezione di partecipare ad un viaggio ben organizzato, con tappe definite e senza sorprese impreviste o sgradevoli. Denicolo, Long e Bradley-Cole (2016) sembrano attendere che chi legge assimili i singoli concetti, li faccia propri, vi si adatti, prima di procedere a introdurne di nuovi o proporre di passare all'azione.

È interessante sottolineare in proposito che, pur trattandosi di fatto di un manuale incentrato su come fare ricerca adottando l'approccio costruttivista e i suoi metodi, in nessun momento viene imposta una chiave di lettura univoca e inequivocabile, ma quella presentata viene delineata così chiaramente da renderne evidente non solo la fruibilità ma anche la possibilità di costituire la base per dare vita a progetti di ricerca validi e significativi.

Gli autori scelgono di non soffermarsi sull'inadeguatezza di altri approcci teorici per rispondere ai propri quesiti, ma piuttosto effettuano uno sforzo per chiarire il valore aggiunto di adottare l'impianto dottrinale a cui George Kelly ha dato vita.

Questo è forse l'aspetto maggiormente lodevole dell'intero testo: la Psicologia dei Costrutti Personali (PCP) viene presentata in dettaglio, soffermandosi sui singoli pilastri che la definiscono e le danno vita, ma al contempo rendendo ciascuno di essi assolutamente accessibile a chiunque, attraverso riformulazioni ed esempi che avvicinano chi legge a un mondo in cui altrimenti talvolta si ha la sensazione di procedere a fatica. E l'obiettivo viene raggiunto senza mai tuttavia tradire la strutturazione di base ma anzi rimanendovi strettamente fedeli. Gli stessi nuclei epistemologici e ontologici entro cui si incarna la teoria vengono proposti con una terminologia semplice e chiara tanto da non lasciare dubbi interpretativi né affaticare chi apprende, il postulato fondamentale e gli undici corollari che lo accompagnano divengono concetti accessibili che rappresentano quindi punti di partenza per comprendere le finalità delle diverse tecniche successivamente presentate.

Fin dall'inizio e lungo tutto il testo viene poi posta particolare attenzione al ruolo del ricercatore: in accordo con l'impostazione costruttivista, egli non viene descritto come al di fuori dal processo di studio ma anzi come direttamente coinvolto in esso, non alla ricerca di risposte a domande già confezionate ma piuttosto curiosamente interessato a conoscere il sistema di costruzione dei partecipanti soggetti del proprio lavoro, non anelante la scoperta della "verità" ma desideroso di apprendere come ogni singolo costruisce il fenomeno oggetto della propria analisi.

Tutti questi aspetti vengono evidenziati come elementi da monitorare per non correre il rischio di sovrascrivere le proprie strutture di costruzione su quelle di chi prende parte alla ricerca riducendo la validità dello studio. Chi sceglie di adottare questo approccio teorico come cornice entro cui svolgere il proprio lavoro viene invitato ad una costante autoriflessività che sola può garantire di pervenire all'obiettivo prefissato, ovvero una approfondita conoscenza di quanto si sta tentando di comprendere, nel rispetto dei canoni di scientificità e correttezza metodologica richiesti dalla comunità scientifica.

I partecipanti sono posti al centro dell'intero percorso descritto e questo porta con sé la necessità di avere chiari finalità e ruoli reciproci, che devono essere dettagliatamente esplicitati: il ricercatore deve sempre tenere a mente i limiti del proprio intervento per non rischiare di varcare confini che potrebbero confondere i piani ledendo il soggetto che prende parte al progetto.

È interessante evidenziare un espediente adottato da Denicolo, Long e Bradley-Cole (2016) lungo tutto il testo e che pare contribuire a rendere più "tangibili" questi aspetti.

Fra i vari box esemplificativi alcuni sono dedicati a far sperimentare al lettore in prima persona, potenziale futuro o attuale ricercatore, il punto su cui sta vertendo la discussione. Viene quindi proposto di provare a porsi "dall'altra parte" invitando all'ascolto di ciò che muove dentro di sé, alle difficoltà incontrate, alle sensazioni suscitate, di fatto permettendo di mettersi nei panni del soggetto che un domani potrebbe divenire partecipante di un suo lavoro. Questo semplice esercizio appare un espediente assolutamente utile e funzionale nel permettere di acquisire una più diretta consapevolezza delle implicazioni di alcune scelte operative che successivamente il lettore, nel suo lavoro quotidiano, potrebbe trovarsi a fare, accrescendo e potenziando così le sue abilità di condurre al contempo una ricerca valida ma tutelante di ogni singola parte coinvolta.

È con questa stessa finalità che gli autori dedicano un intero capitolo agli aspetti etici della ricerca, delineando in dettaglio i singoli passaggi da compiere sempre avvalendosi di esempi che contribuiscono in questo caso ad offrire una sorta di vademecum immediatamente fruibile anche da chi per la prima volta si affaccia al mondo della ricerca.

La scelta di riservare uno spazio specifico a questo tema è tutt'altro che usuale nei manuali dedicati a teoria e metodi della ricerca e sottolinea ancora una volta come per questi autori al centro della propria dissertazione ci sia non la volontà di affermare la supremazia di un determinato approccio ma il desiderio di indicare una strada, proporre delle alternative sempre rispettando chi di fatto rappresenta il protagonista di ogni studio, ovvero chi vi prende parte in qualità di soggetto.

La stessa descrizione delle tecniche che possono essere adottate per raccogliere dati durante l'iter di studio, dalle più articolate come le griglie di repertorio a quelle più semplici e discorsive come l'uso delle metafore, viene presentata come una finestra di opportunità all'interno della quale è il ricercatore che, a fronte della sua domanda di studio e delle persone che deciderà di coinvolgere nel proprio lavoro, è chiamato a fare la scelta più adeguata ed efficace.

Dopo aver delineato in dettaglio alcuni esempi di possibili disegni di ricerca, gli autori conducono il lettore attraverso i singoli passi da compiere per realizzare, concretamente, il proprio progetto, a partire dalla

decisione del tema da approfondire, attraversando la raccolta e l'analisi dei dati fino a pervenire al come condividere i risultati ottenuti.

Anche in questo caso, come già sottolineato in precedenza, chi si appronta alla lettura ha la sensazione che niente sia lasciato al caso, che ogni singolo aspetto venga affrontato con la dovuta cura e con sufficiente ma mai eccessiva attenzione, trasmettendo di fatto il messaggio che sia possibile replicare quanto viene descritto fra le pagine del testo al di fuori di esso, nel mondo reale.

Per rendere questo ancora più chiaro, gli autori hanno scelto di dedicare l'ultima sezione del testo alla descrizione di alcune ricerche svolte adottando l'approccio costruttivista in modo da tradurre in pratica ciò che, almeno in parte, era rimasto fino a quel momento ad un livello più astratto, confermando ancora una volta la possibilità di condurre ricerche significative seguendo questo modello teorico.

In conclusione, si ritiene di poter affermare che lo sforzo compiuto dagli autori per rendere accessibile il mondo della PCP abbia prodotto un ottimo risultato, dando vita ad un manuale che può rappresentare indubbiamente una valida guida per quanti si apprestano ad accedere al mondo della ricerca e si stanno interrogando sulla modalità più adeguata per farlo.

Sia la modalità espositiva che l'attenzione dedicata a chiarire ogni singolo concetto lo rendono sicuramente un testo maggiormente fruibile da neofiti di questo approccio e del mondo della ricerca più in generale in quanto chi vi è già familiare potrebbe trovare alcune parti meno interessanti ed eccessivamente dettagliate. Si ritiene tuttavia che possa essere un testo utilizzabile anche dai più esperti per poter accedere immediatamente a singoli aspetti da rivedere rapidamente, in un'ottica di maggiore utilizzo "all'occorrenza".

Bibliografia

Denicolo, P., Long, T., Bradley-Cole, K. (2016). *Constructivist Approaches and Research Methods. A practical guide to exploring personal meanings*. Los Angeles: Sage Editor.

Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs* (vol. 1-2).(2nd ed.). London: Routledge.

Note sull'autore

Laura Pomicino
Institute of Constructivist Psychology
laura.pomicino@yahoo.it

Psicologa, psicoterapeuta e dottore di ricerca, da anni si occupa di ricerca, formazione e clinica nell'ambito della violenza contro donne e minori collaborando con enti pubblici e privati in Italia e all'estero. È fra le curatrici del sito www.units.it/noallaviolenza e socia fondatrice dell'associazione Clic Trieste - Psicologia e Psicomotricità.

GLOSSARIO

Il ciclo C-P-C

di Mary Frances

The C-P-C cycle

by *Mary Frances*

Traduzione a cura di
Cecilia Pagliardini e Davide Scapin

Kelly descrive il ciclo C-P-C come il processo di costruzione attraverso cui una persona arriva a prendere delle decisioni.

Lo definisce come "una sequenza di costruzione che comprende, in successione, la circospezione, la prelazione e il controllo e che conduce a una scelta che fa precipitare la persona dentro una situazione particolare" (Kelly, 1955, pp. 379-390 / Vol. 1; pp. 261-263 / Vol. 2).

La *circospezione* è la fase in cui consideriamo gli eventi in modo proposizionale, ovvero in molti modi differenti e da una varietà di angolazioni. Successivamente, nella fase di *prelazione*, selezioniamo ciò che riteniamo essere il punto centrale o l'alternativa determinante, scartando le altre opzioni. Infine, nella fase di *controllo*, scegliamo e mettiamo in atto l'azione attraverso cui anticipiamo la maggiore possibilità di estensione o definizione del nostro sistema di costrutti.

In parole semplici, sembrerebbe che Kelly non stia facendo altro che descrivere il *decision-making* come un processo dove, dopo aver valutato diverse opzioni, ne scegliamo una e la mettiamo in atto, facendo accadere qualcosa; questa semplificazione, tuttavia, trascura le difficoltà che molti di noi spesso sperimentano nel muoversi agevolmente attraverso le tre fasi del processo.

La fase di *circospezione* potrebbe essere aggirata se costruissimo gli eventi in modo prelativo, ovvero considerando poche o nessuna alternativa rispetto alle nostre prime ipotesi. Potremmo, cioè, costruire la situazione in modo così semplice da "esaurire rapidamente tutti i punti di vista dai quali osservarla". Kelly ci fa notare un aspetto interessante, ovvero che se l'anticipare in modo prelativo viene considerato indice di risolutezza, significa che chi prende decisioni in questo modo viene spesso percepito come un leader, poiché si ritiene che l'"uomo d'azione" sia caratterizzato dalla tendenza a una rapida disamina delle alternative in gioco.

Potremmo anche trovarci a esercitare il massimo *controllo*, scegliendo tra una gamma ristretta di possibilità, come modo per affrontare l'ansia e la minaccia generate dall'aprirsi a più costruzioni possibili.

In questo caso, stiamo costruendo la situazione in modo prelativo, riducendola a un'unica versione dei fatti nel tentativo impulsivo di sfuggire a una transizione di ansia.

In alternativa, se costruiamo in modo piuttosto lasso, e dilatiamo abitualmente il nostro mondo per fare spazio a sempre più costruzioni alternative, il passaggio alla *prelazione* diventerà la nostra difficoltà: più esamineremo e più emergeranno implicazioni e possibilità. Per quanto queste possano essere affascinanti e dense di significato, restare a lungo nella fase di *circospezione* è il modo migliore per trattenerci da ogni forma di azione. Kelly ce ne offre un vivido esempio descrivendo un soldato che, ricordando gli altri ruoli che riveste nella vita e considerando tanti modi diversi di costruire le proprie azioni, rischia di ritrovarsi incapace di strisciare fuori dalla trincea.

Ciò che ci permette di progettare e intraprendere un esperimento utile attraverso il nostro comportamento – giungendo dunque con successo alla fase del *controllo* – è un adeguato equilibrio tra *circospezione* e *prelazione*. La fase del *controllo* è caratterizzata da una scelta chiara e un solido disegno sperimentale. Se da una parte Kelly ci incoraggia a buttarci a capofitto, dall'altra ci invita ad assicurarci che ci sia un posto dove atterrare. Miriamo a elaborare il nostro sistema predittivo attraverso l'azione, ma dobbiamo anche preservare le sue caratteristiche essenziali, per evitare di trovarci gettati nel caos.

Se consideriamo il processo decisionale da una varietà di prospettive (cioè quando leggiamo il ciclo CPC con *circospezione*), iniziamo a vedere che, lungi dall'essere un processo semplice e magari ovvio, non è scontato per noi attraversarlo in modo ben equilibrato, sia individualmente che collettivamente. Le descrizioni intuitive dei tre stadi proposte da Kelly possono aiutarci a fare delle ipotesi su che cosa stia accadendo quando il processo decisionale manifesta dei problemi; la ciclicità del suo modello ci consente, inoltre, di cogliere come potremmo muoverci in avanti (o addirittura indietro) con creatività.

Bibliografia

Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (vol. 1-2). New York, NY: Norton.

Fonte originale: <http://www.pcp-net.org/encyclopaedia/cpc.html>.

Ringraziamo gli Editori Jörn Scheer e Beverly Walker per aver gentilmente concesso la pubblicazione della traduzione delle voci contenute in *The Internet Encyclopaedia of Personal Construct Psychology* sulla Rivista Italiana di Costruttivismo.