

Tatuarsi di fretta, pentirsi con comodo?²⁹

di

John M. Fisher

C2D: Coaching, Counseling, Development, Preston, Lancashire, UK

Traduzione a cura di

Davide Scapin ed Elisa Cappellari

Abstract: I tatuaggi stanno diventando sempre più diffusi nella società e negli spettacoli televisivi, che mostrano sia i lati positivi sia quelli negativi del tatuarsi (ad esempio le serie *Ink*, *Tattoo Fixers*, ecc.). Hennessy (2011) ha esplorato alcuni motivi per cui le persone scelgono di tatuarsi. Si può sostenere che tatuarsi (ricordo/celebrativo/ubriaco/"merdoso") stia diventando un rito di passaggio per i giovani, specialmente durante le vacanze in alcune delle mete europee più gettonate. Tuttavia, per alcuni, questo impulso e/o acquisto poco consapevole può trasformarsi in rimpianto e nel "rimorso dell'acquirente". Avendo utilizzato la griglia del tempo e degli eventi di Procter (2014) per esplorare la percezione delle persone di un corso di formazione di 8 giorni (2014), mi è sembrato che questo fosse un modo utile per comprendere il significato che le persone davano al loro tatuaggio in diversi momenti, e confrontarlo con la percezione di come altre persone vedevano il tatuaggio.

Parole chiave: tatuaggi, costrutti personali, Time/Event Grids (TEG).

Tattoo in haste, repent at leisure?

Abstract: Tattoos are becoming more and more prevalent in society and TV shows showing both the positive and negative sides of tattooing (e.g. the *Ink* series, *Tattoo Fixers*, etc.). Some of the reasons for a tattoo have been explored by Desley Hennessy (2011). It can be argued that getting a (memorial/life affirming/drunken/'shit') tattoo is becoming a rite of passage for young people especially on holiday in some of the hotspots of Europe. However, for some, this impulse and/or drunken purchase can turn into "buyer's remorse" and regret. Having already used Procter's (2014) Time/Event Grid in exploring people's perception of an 8 day training course (2014) I felt that this was an ideal way to look at the meaning people gave their tattoo at different points in time and juxtapose that with their perception of how other people saw the tattoo.

Keywords: Tattoos, personal constructs, Time/Event Grids (TEG).

²⁹ Ringraziamo gli editori della rivista *Personal Construct Theory & Practice* e l'autore per aver gentilmente concesso la traduzione dell'articolo. L'originale è disponibile al link: <http://www.pcp-net.org/journal/pctp19/fisher19.pdf>. Fisher, J. M. (2019). *Tattoo in haste, repent at leisure?* *Personal Construct Theory & Practice*, 16, 140-148.

1. Introduzione

Secondo Wikipedia (2018) la definizione di tatuaggio è:

una forma di modifica del corpo in cui viene realizzato un disegno inserendo inchiostro, coloranti e pigmenti, indelebili o temporanei, nello strato del derma della pelle per cambiare il pigmento. L'arte di fare tatuaggi è tatuare. I tatuaggi si dividono in tre grandi categorie: puramente decorativi (senza un significato specifico); simbolici (con un significato specifico rilevante per chi lo porta); pittorici (una rappresentazione di una persona o un oggetto specifico). I tatuaggi sono stati storicamente considerati in Occidente come "incivili" e negli ultimi 100 anni tale moda è stata associata principalmente a marinai, operai e criminali. Dalla fine del XX secolo, molti stigmi occidentali della cultura del tatuaggio sono venuti meno e la pratica è diventata più accettabile e accessibile per le persone di tutti i mestieri e livelli della società.

Sebbene i tatuaggi siano stati trovati su mummie dell'antico Egitto, potrebbero essere stati i viaggi del capitano Cook alla fine del XVIII secolo a portare la conoscenza di tale arte in Gran Bretagna. I tatuaggi, in molti modi e forme, sono stati a lungo uno stile di vita per i popoli di diverse società, assumendo una varietà di significati diversi per ciascuna di esse. Per le persone tatuarsi può riflettere un segno di autoidentificazione con la loro società e/o cultura o una ribellione contro la loro cultura esistente (ad esempio la mania *punk* degli anni '70 e '80 nel Regno Unito) (*ibidem*).

In Giappone (Marsh, Ogura, & Kobayashi, 2017), a meno che tu non sia un medico, tatuarsi è illegale, e nel 2015 sono stati arrestati circa 20 tatuatori. È socialmente inaccettabile avere tatuaggi visibili, e le persone con tatuaggi sono, in effetti, discriminate e bandite dai luoghi dove il tatuaggio può essere visto, come piscine ecc. Di solito sono solo i membri della criminalità organizzata a farsi tatuare, come segno della loro audacia e del loro coraggio. Nelle società insulari dell'Australia (ad esempio Polinesia e Nuova Zelanda) la natura complessa dei loro tatuaggi rappresenta un rito di passaggio, lasciando un segno del loro corso di vita e indicando un legame importante con i loro antenati (Hunter-Paul, 2012).

In Occidente, i tatuaggi sono stati a lungo associati ai militari - il 36% del personale di servizio militare attuale/passato negli Stati Uniti ha tatuaggi (History of Tattoos, 2019) -, ai prigionieri e curiosamente ai minatori (dove la polvere di carbone penetra nei tagli e macchia la pelle). Per molte persone i tatuaggi commemorativi sono un ricordo di chi è venuto a mancare. Con l'ascesa nella cultura delle "gang", i tatuaggi sono parte anche dell'iniziazione, e fungono da segno di appartenenza oltre a identificare il loro status in quella cultura (Wikipedia, 2018). Tuttavia, i tatuaggi stanno diventando sempre più diffusi nella società moderna e occidentale, e il tipo e il genere delle persone che si tatuano si è ampliato e modificato (Newman 2017; History of Tattoos, 2019). Ad esempio, nel 2012, il 21% degli americani (circa 45 milioni di persone) aveva uno o più tatuaggi, il 70% di questi ne ha più di uno e il 20% più di 5. Secondo History of Tattoos (2019) il 36% degli americani tra i 18 e i 29 anni ha almeno un tatuaggio e il 30% di tutti i laureati negli Stati Uniti ha tatuaggi. Ma solo l'11% di quelli con tatuaggi ha un'età compresa tra i 50 e i 64 anni. Nel Regno Unito, il 35% delle persone tra i 30 e i 39 anni ha tatuaggi. Alex Proud (2018) afferma che circa il 20% della popolazione del Regno Unito ha tatuaggi e la maggior parte ha meno di 40 anni. I dati statistici per il Regno Unito nel 2015 mostrano che le persone con un tatuaggio sotto i 40 anni sono il 43%, sopra i 60 anni sono il 9% e fra i 40 e i 59 anni sono il 21%. Ci sono sempre più sportivi che mostrano palesemente i tatuaggi (Newman, 2017) e uno sguardo agli scaffali delle edicole mostra che c'è una proliferazione di riviste del settore che creano delle star fra i tatuatori. Anche i kit per tatuaggi casalinghi sono più facilmente disponibili on line.

Per soddisfare il numero crescente di canali televisivi e la necessità di più programmi da riempire 24 ore su 24, abbiamo anche assistito a un aumento di reality show piuttosto "squallidi", che rendono famose una gamma sempre più ampia di persone "normali". Uno dei modi per soddisfare questa esigenza è stato l'aumento del numero di programmi TV che mostrano sia i lati positivi che quelli negativi del tatuaggio (ad esempio le serie *Ink*, *Tattoo Fixers*, *Tattoos after dark*, *Tattoo of us*, ecc.). Questo aumento dell'esposizione ha anche portato a un aumento significativo del numero di riviste e siti web dedicati ai tatuaggi e al loro significato, e un'organizzazione assidua di convention di tatuaggi in tutto il mondo.

Alcune ragioni per fare un tatuaggio sono state esplorate in modo completo da Desley Hennessy (2011) nella sua tesi di dottorato, ne consigliamo la lettura per un approfondimento.

Con l'aumento della popolarità e dell'esposizione mediatica, si può sostenere che farsi un tatuaggio stia diventando un rito di passaggio per sempre più giovani, soprattutto quando sono in vacanza nelle mete europee più gettonate. Tuttavia, e in linea con la moderna rappresentazione negativa dei tatuaggi da parte dei media, per alcuni questo impulso e/o acquisto poco consapevole può trasformarsi nel "rimorso dell'acquirente" e in un rimpianto. La domanda è: quanto è valida questa percezione, generata dai media, delle persone che si pentono dei loro tatuaggi? History of Tattoo (2019) afferma che il 7% degli americani che hanno tatuaggi si è pentito di averli fatti.

2. Metodo

Mi sono sempre piaciuti i metodi qualitativi di esplorazione del sistema di costrutti. Avendo già utilizzato la griglia del tempo e degli eventi (TEG) di Procter (2014) per esplorare la percezione delle persone di un corso di formazione di 8 giorni, mi è sembrato che potesse essere un modo molto utile per comprendere il significato che le persone davano al loro tatuaggio in diversi momenti, e confrontarlo con la loro percezione di come le altre persone vedevano il tatuaggio. Potremmo dire che, sebbene la TEG non sia una tecnica "di serie B" tra le griglie qualitative di Procter, è certamente "quella di cui non parliamo abbastanza" essendo sottorappresentata in letteratura.

La TEG è uno strumento versatile, che può fornire nuove e diverse intuizioni su come le persone hanno percepito il loro percorso di sviluppo nel tempo. Ho potuto osservare questa relazione operare su due diversi livelli, sia all'interno del sistema di costrutti dell'individuo, sia tra l'individuo e le persone con cui interagisce. Inizialmente potrebbe funzionare come una forma di auto-caratterizzazione e aiutare a identificare i costrutti chiave, o nucleari, degli individui.

In secondo luogo, la TEG può darci un'idea di come la percezione e la relazione di un individuo con i propri tatuaggi possano modificarsi nel corso del tempo. Questo può anche darci un'immagine di come il loro senso di identità può cambiare nel corso del tempo. Questo potrebbe, eventualmente, mostrare come i nostri costrutti sono andati incontro a restringimento o si sono allentati tra quando ci si è fatti il tatuaggio e il completamento della TEG.

Ho dato a dodici volontari una copia vuota del TEG e ho chiesto loro di completare tutte le celle e di scattare una foto dei loro tatuaggi come e dove lo ritenevano opportuno. Ho, quindi, esplorato alcuni dei temi sottostanti e più profondi in una conversazione in stile piramidale per ottenere chiarezza sul contesto di riferimento dei tatuaggi a cui si fa riferimento. Altre due persone hanno chiesto di completare una griglia sui loro piercing. Una di queste aveva fatto il suo piercing a cinque anni, come norma culturale. L'altra l'aveva fatto come atto positivo di "autoespressione" e aveva usato costrutti come *eccitato*, *fiducioso*, *audace* e *felice* senza rimpianti.

Gli intervistati erano un gruppo relativamente autoselezionato ed erano, per lo più, dipendenti di un grande istituto finanziario multinazionale dove stavo offrendo formazione alla leadership. Avevano per lo più tra i 26 e i 50 anni (con uno sotto i 25 anni; due non hanno dato la loro età) e, a eccezione di uno, il livello di istruzione minimo era una laurea.

3. Risultati

3.1 I tatuaggi

Dei 12 intervistati, oltre la metà si era fatta tatuare qualcosa di commemorativo, un disegno ispiratore o i nomi dei loro figli. Per lo più, queste persone si sentivano a proprio agio con i loro tatuaggi, anche se una donna che si era tatuata le iniziali dei propri figli con dei cuori riteneva che avrebbe dovuto prestare un po' più di attenzione alla scelta del disegno.

Un intervistato si era fatto tatuare (un fiore dai colori vivaci sulla mano) perché si sentiva *noioso* e pensava che il tatuaggio lo avrebbe reso *fico*. Tuttavia, ora lo riteneva di cattivo gusto anche se la famiglia sembrava averlo accettato, e lo considerava parte di chi lui era.

Un'altra invece si era fatta tatuare una farfalla sul fianco più di 20 anni fa e si era sentita *sicura e felice*, e si sentiva ancora tale. È interessante notare come dicesse che, in ottica lavorativa, non lo trovasse *professionale* ed era *felice che al lavoro non lo avrebbero mai visto*.

Altri hanno parlato di *voler fare qualcosa per se stessi*. Una di loro si era tatuata un angelo sulla caviglia quando alla nonna era stato diagnosticato un cancro terminale, essendo quello il soprannome che le aveva dato sua nonna. Ne andava ancora orgogliosa otto anni dopo.

Una persona aveva raccontato di come il tatuaggio sul fianco, fatto per il partner, l'avesse *fatta sorridere*, e di quanto ci avesse pensato a lungo, avendo già altri tatuaggi di cui si vergognava e che aveva coperto.

3.2 Alcune costruzioni simboliche

Secondo Kelly (1955) i costrutti che usiamo costruiscono alcuni elementi come simili e altri come diversi e hanno simboli collocabili su ciascun polo. La natura dei costrutti è tale che i costrutti superordinati sussumono quelli subordinati (dando origine alla tecnica del *pyramiding* per identificare i costrutti subordinati come parte della nostra mappa del mondo).

Procter (2009) ha esplorato alcuni dei ruoli che i costrutti giocano all'interno del nostro sistema percettivo. Sono orientati all'azione e ci aiutano a dare un senso nel tempo, contenendo la narrazione o la storia di cosa e perché. Possono rappresentare, tra le altre cose, il nostro referente percettivo, l'etichetta emotiva che diamo alla metafora rappresentata dal tatuaggio. Così, il tatuaggio diventa la rappresentazione fisica che applichiamo all'esperienza di situazioni ed eventi all'interno della nostra storia. Pertanto, il tatuaggio diventa non solo un simbolo del desiderio sottostante di fare il tatuaggio, ma anche il simbolo e l'oggetto di ciò che il tatuaggio rappresenta. È anche il simbolo di tutti gli altri pensieri e sentimenti legati alle circostanze che hanno portato a fare il tatuaggio. Ad esempio, l'intervistata nella Tabella 1 si era tatuata una piccola ascia per rappresentare il fatto che *non permetteva ad altre persone di influenzare le sue decisioni*. Per lei, questo implicava i costrutti subordinati dell'essere *padrona di se stessa, sicura, autentica, genuina*, e rappresentava un *vero riflesso della sua personalità*.

La Teoria dei Costrutti Personali è, per sua stessa natura, una teoria anticipatoria e incentrata sulla previsione del futuro. Pertanto, il concetto di individuo è quello di una persona sempre impegnata a sperimentare e mettere alla prova i propri costrutti per "renderli viabili", e la disponibilità di esperienze di conferma solleva la questione se i tatuaggi siano visti come più o meno rilevanti man mano che le nuove esperienze di vita si integrano nella nostra mappa del mondo. Se il motivo per cui ci siamo tatuati non è più confermato dalla nostra esperienza, cosa si può dire circa il nostro sentimento nei confronti del tatuaggio? Ryle e Kerr (2002) hanno suggerito che i costrutti possono essere classificati come qualcosa che influenza i "sentimenti" o i "comportamenti" di un individuo nei confronti di quella situazione. Per me questo significa che il costrutto "sentimento" può includere *Sicuro di sé, Curioso, Nervoso, Shock, Sorpresa, Fico, Mi piace/Non mi piace, Amore/Odio* ecc., mentre i costrutti "comportamentali" possono essere identificati da parole come *Cordiale, In grado di, Silenzioso/Rumoroso, Solidale, Positivo/Negativo (nei confronti di)* ecc., e sono parole orientate all'azione.

Ryle e Kerr (*ibidem*) hanno anche esplorato l'aspetto della direzionalità nelle griglie e hanno classificato i costrutti come riflettenti il "comportamento verso un altro" o i "sentimenti verso un altro". Hanno anche proposto che alcuni costrutti vengano applicati in modo più unidirezionale. In questo caso una persona è vista come quella attiva e l'altra persona/polo è vista come più passiva. Questo è in contrasto con il caso in cui entrambe le persone potrebbero essere partecipanti attivi nella co-costruzione del costrutto, ad esempio "come possiamo risolvere questo problema?" invece di "penso che dovresti fare ...". Esplorare i tatuaggi dal punto di vista di Ryle e Kerr (*ibidem*) può chiarire il nostro atteggiamento a lungo termine nei loro confronti, influenzato da come ci sentivamo in quel momento – il nostro stato emotivo e il comportamento anticipato degli altri nei confronti del tatuaggio.

4. Discussione

Coloro che si erano tatuati per motivi commemorativi o eventi positivi (ad esempio nomi di bambini, espressione di sé/identità di sé) tendevano a continuare ad apprezzare i loro tatuaggi, tuttavia quelli che si

erano tatuati per motivi più negativi (ad esempio come reazione a eventi esterni o "cercando di adattarsi/essere cool") ora li rimpiangevano.

Ad esempio, nella Tabella 2 l'intervistata si era tatuata per "essere figa" anche se, curiosamente, un tatuaggio riguardante la pace non sembra andare in quella direzione. Ciò che vediamo nella Tabella 2 è una coerenza di pensiero nel tempo per il suo gruppo di pari. Sembrano esserci degli elementi legati alla pressione dei pari e al pensiero di gruppo. Tutti gli amici dell'intervistata volevano (e si sono fatti) tatuaggi e ora se ne pentono, così come l'intervistata. Paradossalmente, pur dicendo che "la pressione dei pari non dovrebbe essere un motivo", sembra che ognuno di loro abbia partecipato a creare questo tipo di ambiente. In entrambe le Tabelle 1 e 3 possiamo notare alcuni costrutti subordinati associati al tatuaggio. Nella Tabella 3 il tatuaggio rappresentava una reazione istintiva a una situazione. L'intervistata sentiva di aver assunto una forma di controllo in una situazione in cui si sentiva come una vittima innocente. Tuttavia, piuttosto che forza e sopravvivenza, il tatuaggio rappresentava dolore, ferite e "ribellione". Probabilmente, man mano che la partecipante era cresciuta e aveva sperimentato, questi poli dei costrutti avevano perso di rilevanza per il suo senso di identità e rimandavano a un momento in cui non era stata bene.

C'erano molte prove della categoria di costrutto "sentimento" di Ryle e Kerr (*ibidem*) con parole come sicuro di sé, fido, rimpianto, sorpresa, shock, odio, tutte usate regolarmente. Alcuni dei motivi per cui i partecipanti si tatuavano erano che i loro tatuaggi erano motivazionali, oppure ricordavano le persone a loro care. Quindi la sensazione associata al tatuaggio era di natura positiva.

Tuttavia, c'erano meno prove di costrutti "comportamentali", sebbene questo potrebbe essere spiegato alla luce della natura dell'esplorazione e quel comportamento potrebbe essere emerso nelle conversazioni successive. È giusto dire che nessuno dei tatuaggi dei miei intervistati era di tipo "shock" e quindi non suscitavano reazioni socialmente o moralmente negative, a parte commenti come "di cattivo gusto" e "non il mio genere".

Alcuni dei temi comportamentali riguardavano "avere il controllo" ed essere "ribelli". Un'intervistata (Tabella 1) si è riferita ai tatuaggi come "adatti" alla sua personalità. I tatuaggi, inoltre, la facevano sentire "autentica", ed erano un buon rompighiaccio per iniziare le conversazioni. D'altro canto, un partecipante affermava di nascondersi durante i colloqui di lavoro per paura di essere giudicato. Ancora, un terzo raccontava di come dopo il primo tatuaggio si fosse sentito "realizzato", cresciuto e felice.

Per quanto riguarda la direzione dei costrutti, di solito erano unidirezionali e auto-orientati. Alcuni partecipanti riferivano che gli altri pensavano che "avrebbe dovuto farsi cancellare i tatuaggi" o che non fossero un vero riflesso della loro personalità, il che potrebbe anche indicare un tipo di costrutto comportamentale.

Tuttavia, ci sono stati anche molti esempi in cui i costrutti degli intervistati hanno mostrato una certa consapevolezza relazionale, sebbene ci fossero anche altri intervistati che sembravano avere poca consapevolezza di come le altre persone vedessero i loro tatuaggi. Ad esempio, la Tabella 3 mostra una marcata mancanza della consapevolezza del punto di vista altrui e un potenziale trasferimento dei propri sentimenti nell'opinione di altre persone riguardo il tatuaggio. La partecipante affermava come inizialmente ai suoi nonni non piacesse i suoi tatuaggi, mentre i suoi genitori fossero neutrali e ai suoi fratelli fossero piaciuti. Inoltre, la partecipante sosteneva che "non le piaceva che alla sua famiglia non piacesse"; approfondendo la questione emerse come l'intervistata fosse reticente a parlare del suo tatuaggio e in imbarazzo. La partecipante disse che la sua famiglia non si esprimeva riguardo ai suoi tatuaggi, e lei li copriva in modo da non essere giudicata.

Un altro intervistato, con nove tatuaggi di diversi tipi e stili sulla parte superiore del busto (dalle scritte ai tribali) raccontava di aver fatto i tatuaggi per se stesso e che anche dopo 14 anni ne era ancora soddisfatto ("arrossiva" e due erano "personalmente fonte di ispirazione"). Egli ammetteva di essere consapevole delle percezioni negative degli altri. Raccontava delle prime impressioni negative e dello stigma che gli altri associavano ai tatuaggi. Tuttavia, riteneva che i suoi tatuaggi fossero "facilmente nascondibili", non offensivi e che piacesse a sua madre.

C'è anche un atteggiamento più variegato nei riguardi delle opinioni delle altre persone da parte degli intervistati. Ad esempio, uno di loro riteneva che i suoi tatuaggi fossero "molto piccoli rispetto a quelli dei suoi amici e quindi non erano un grosso problema". Questo potrebbe celare una forma di auto-justificazione rispetto al tatuaggio. Un'altra partecipante, che aveva un fiore rosa e verde al polso, da una

parte pensava che fosse "di cattivo gusto" e se ne pentiva, dall'altra pensava invece che la sua famiglia "non la giudicasse" e che non li infastidisse tanto quanto lei pensava.

Sembra anche esserci un aspetto generazionale alla base del modo in cui i partecipanti percepivano le opinioni della famiglia e degli amici. In generale, ritenevano che i coetanei accettassero di più i tatuaggi. All'interno della famiglia, i genitori erano considerati meno favorevoli, mentre i fratelli e le nipoti più favorevoli.

Le percezioni dei colleghi di lavoro erano più contrastanti. Alcuni non lavoravano quando si erano fatti tatuare; altri non lo avevano comunicato o mostrato ai colleghi di lavoro. Coloro che avevano riflettuto su cosa pensassero i loro colleghi di lavoro, si dividevano tra le persone che dicevano "mi andava bene/era adatto a me" e fra le persone sorprese perché "non era quello che pensavo che avrei fatto".

Il presente è stato un esercizio di ricerca di portata limitata, e lascia la porta aperta per ulteriori esplorazioni, ad esempio: come vedono i loro tatuaggi gli ex militari e gli ultrasessantenni oggi? I risultati hanno rafforzato, dal mio punto di vista, l'utilità del TEG di Procter (2014) come strumento per elicitarne i costrutti, i modelli di pensiero e la comprensione relazionale degli individui nel tempo e nei gruppi sociali. Le risposte degli intervistati riflettono una serie di significati emotivi del tatuarsi e le reazioni a essi nel tempo. Ci sono prove di come l'identità di sé sia cambiata nel tempo, così come è cambiata la rilevanza del tatuaggio per l'intervistato.

Bibliografia

Hennessy, D. (2011). *Ankhs and anchors: Tattoo as an expression of identity – exploring motivation and meaning* [Tesi di Dottorato]. University of Wollongong. Consultato da: <https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=4481&context=theses>

History of tattoos (2019). Tattoo Statistics - How Many People Have Tattoos? Consultato da: <http://www.historyoftattoos.net/tattoo-facts/tattoo-statistics/>

Hunter-Paul, R. (2012). *Robbie Rugby Warrior: The Autobiography*. Ilkley: Great Northern Books.

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

Marsh, J., Ogura, J., & Kobayashi, C. (2017). Did Japan just ban tattoo artists? Consultato da: <https://edition.cnn.com/2017/10/18/asia/tattoos-japan/index.html>

Newman, M. (2017). Report: More young people have tattoos and piercings than ever before. Consultato da: <https://eu.usatoday.com/story/news/nation-now/2017/09/20/young-people-tattoos-and-piercings-report/686360001/>

Procter, H. G. (2009). The Construct. In R. J. Butler (Ed.), *Reflections in Personal Construct Theory* (pp. 21-40). London: Wiley-Blackwell.

Procter, H. G. (2014). Qualitative Grids, the Relationality Corollary and the Levels of Interpersonal Construing. *Journal of Constructivist Psychology*, 27(4), 243–262. doi:10.1080/10720537.2013.820655

Proud, A. (2018). A Design for Life? What makes people regret their tattoos. Consultato da <https://uopnews.port.ac.uk/2018/08/22/a-design-for-life-what-makes-people-regret-their-tattoos/>

Ryle, A., & Kerr, I. B. (2002). *Introducing Cognitive Analytic Therapy: Principles and Practice*. London: Wiley-Blackwell.

Wikipedia (2018). Tattoo. Consultato da: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tattoo>

Note sull'autore

John Fisher

C2D: Coaching, Counseling, Development, Preston, Lancashire, UK

john.m.fisher@blueyonder.co.uk

John Fisher ha contribuito per molti anni a conferenze riguardanti la Teoria dei Costrutti Personali, ha curato varie pubblicazioni EPCA e ha scritto articoli su una varietà di argomenti. Ha fondato e dirige il *C2D: Coaching, Counseling and Development*. È un formatore esperto di sviluppo gestionale e competenze trasversali, coach, facilitatore e consulente. È uno psicologo iscritto nel Regno Unito e lavora all'interno di aziende e organizzazioni. Con oltre 30 anni di esperienza, John offre corsi coinvolgenti, informativi e gratificanti per aziende e privati nel Regno Unito e all'estero.

APPENDICE

Tab. 1: Donna (26 - 50) "1) Design di gioielli di Alfonse Mucha di 2 pesci in cima al piede - il mio artista preferito, ma la maggior parte del suo lavoro è visto così tanto che ho scelto qualcosa di più sottile; 2) Serpente e sfera (copertina dell'album degli Agalloch) in stile celtico sulla coscia - la mia band preferita e la migliore che abbia visto dal vivo: ho prenotato il tatuaggio la mattina dopo il concerto; 3) Piccola ascia sul lato inferiore del mio avambraccio - che simboleggia l'essere me stessa e il non lasciare che altre persone influenzino le mie decisioni".

TEG	Elementi			
	Cosa pensavo di me	Cosa la mia famiglia pensa dei tatuaggi e dei miei tatuaggi	Cosa i colleghi pensano dei tatuaggi e dei miei tatuaggi	Cosa i colleghi pensano dei tatuaggi e dei miei tatuaggi
Prima del mio tatuaggio	Avevo solo 18 anni, quindi le consuete insicurezze	Non gliel'ho detto	La maggior parte dei miei amici è tatuata, quindi non è stato così scioccante per loro	Prima non lavoravo (ero una studentessa)
Il giorno dopo il mio tatuaggio	Ho adorato il tatuaggio ma per il resto lo stesso	Mia madre in particolare li odia. Tutti gli altri in qualche modo se l'aspettavano e non avevano un'opinione	Sono di supporto e positivi	Prima non lavoravo (ero una studentessa)
Dopo un anno dal mio tatuaggio	Ho ancora tutti i miei tatuaggi. Credo che quello che penso di me sia migliorato con l'età	Uguale	Uguale	I colleghi sono estremamente curiosi e vogliono sapere dei miei tatuaggi. È un buon rompighiaccio, la mia giacca heavy-metal di solito fa lo stesso effetto
I miei pensieri sui miei pensieri	Vorrei arrivare a tatuarmi tutto il corpo, anche gomiti e ginocchia. Penso molto ai miei tatuaggi prima di farli e non me ne sono mai pentita	I miei suoceri non sono grandi fan dei tatuaggi, ma sono d'accordo che i miei tatuaggi mi stanno bene e corrispondono alla mia personalità	I miei tatuaggi sono molto piccoli rispetto ai miei amici, quindi i miei non sono un grosso problema	Ho fiducia in me stessa quando condivido la mia personalità. Sono autentica e penso che aiuti le persone a relazionarsi con me

Tab. 2: Donna (26-50) "Segno di pace in mandarino sul braccio sinistro - ho sempre desiderato un tatuaggio".

	Elementi			
TEG	Cosa pensavo di me	Cosa la mia famiglia pensa dei tatuaggi e dei miei tatuaggi	Cosa i miei amici pensano dei tatuaggi e dei miei tatuaggi	Cosa i colleghi pensano dei tatuaggi e dei miei tatuaggi
Prima del mio tatuaggio	Mi sentivo fiduciosa e sicura di essere pronta per il mio tatuaggio, ma un po' nervosa per il dolore	Alla mia famiglia non piacciono molto perché pensano che siano di cattivo gusto	Tutti i miei amici volevano tatuaggi, quindi pensavano che fossero fantastici	I miei colleghi di lavoro sono rimasti sorpresi dal fatto che mi facessi un tatuaggio, pensavano che l'avrei fatto altrove
Il giorno dopo il mio tatuaggio	Amavo ancora il mio tatuaggio, allo stesso modo in cui piaceva anche ai miei coetanei	A mia madre non è piaciuto molto. Sentiva che era troppo grande	I miei amici volevano farsi più tatuaggi	I miei colleghi di lavoro pensavano che mi sarei fatta qualcosa di più discreto
Dopo un anno dal mio tatuaggio	Mi piacevano ancora i miei tatuaggi e desideravo farmene di più, ma dopo 12 anni vorrei cancellarlo	La mia famiglia/mia mamma non sono ancora degli estimatori	I miei amici concordano sul fatto che dovrei renderlo di un colore rosso scuro perché non starà bene quando invecchierò	I miei colleghi di lavoro erano scioccati dal fatto che avessi un tatuaggio, non pensavano che fosse adatto
I miei pensieri sui miei pensieri	Sentivo che stavo cercando di adattarmi ad un amico e di essere forte, ma in realtà lo farei ora	Penso che i miei genitori avessero ragione sul fatto che me ne pentissi	Tutti i miei amici ora si pentono dei tatuaggi, e sono d'accordo sul fatto che la pressione dei pari non dovrebbe essere la ragione per tatuarsi	I miei colleghi di lavoro hanno ragione, non sembro una persona che si tatuerebbe perché non sono più quella persona

Tab. 3: Donna (26-50 anni) "Tattoo di un modello non specifico sulla parte superiore del mio piede destro – tatuato a 15 anni dopo che il mio ragazzo mi ha tradito e ci siamo separati".

	Elementi			
TEG	Cosa pensavo di me	Cosa la mia famiglia pensa dei tatuaggi e dei miei tatuaggi	Cosa i miei amici pensano dei tatuaggi e dei miei tatuaggi	Cosa i colleghi pensano dei tatuaggi e dei miei tatuaggi
Prima del mio tatuaggio	Sconvolta, ferita, avevo perso la fiducia	Non sono piaciuti a loro	A loro piacevano	Non lo so
Il giorno dopo il mio tatuaggio	Al comando, ribelle	Ai nonni non piaceva. I genitori erano indifferenti. Ai fratelli è piaciuto	A loro è piaciuto	Opinioni varie
Dopo un anno dal mio tatuaggio	Mi sono pentita di essermi tatuata	Non lo so	Non lo so	Non lo so
I miei pensieri sui miei pensieri	Mi pento di avere i tatuaggi e vorrei aver preso il controllo / essermi ribellata in un altro modo	Non mi piace che alla mia famiglia non piacciono	Non sono sicuro	Li copro sempre nei colloqui di lavoro per paura del giudizio