

Vincenzo Masini

Emanuela Mazzoni

# TEORIE RELAZIONALI TRANSTEORICHE



Università degli Studi di Siena

Facoltà di Farmacia

[www.prepos.it](http://www.prepos.it)



<b>Indice:</b>	<b>Pagina:</b>
<b>1. Psicologia sociale e sociologia relazionale</b>	<b>4</b>
1.2 Comunicazione e relazione	4
1.3 Empatia, emozione e relazione	7
1.4 La relazione interpersonale ed interumana	9
1.5 PRIMO PROBLEMA: l'ontologia della relazione	10
1.6 SECONDO PROBLEMA: il confine della relazione	10
1.6.1. Relazione e rapporto	12
1.6.2. Relazioni simmetriche e asimmetriche	12
1.6.3. Relazioni affini e oppostive	14
1.7. TERZO PROBLEMA: la qualità della relazione	15
1.7.1 I tre baricentri relazionali	16
<b>1.8. Il nucleo dell' attaccamento e distacco</b>	<b>17</b>
1.8.1. L'attaccamento	17
1.8.2. Attaccamento e coppia	18
1.8.3. Il distacco	20
1.8.4. La costanza d'oggetto prodotto dell'equilibrio dinamico tra attaccamento e distacco	21
1.8.5. I fondamenti della costruzione della personalità	22
1.8.6. Disponibilità	23
1.8.7. Dialogicità	24
<b>1.9. Il nucleo dell' up e down</b>	<b>26</b>
1.9.1. Simmetria e complementarità nell' <i>up</i> e il <i>down</i>	27
1.9.2. Heider e la posizione <i>one-up</i>	28
1.9.3. Le posizioni <i>up</i> e <i>down</i> nelle organizzazioni e nella società	29
1.9.4. Il doppio legame	30
1.9.5. Spezzare il doppio legame	31
1.9.6. Incontro e empatia	32
<b>1.10. Il nucleo della simbiosi e identità</b>	<b>34</b>
1.10.1. Simbiosi	34
1.10.2. Simbiosi ecologica	35
1.10.3. Transazionali	35
1.10.4. Le transazioni	36
1.10.5. Simbiosi familiare	37
1.10.6. Dalla simbiosi all'identità	37
1.10.7. Il concetto di simbiosi	38
1.10.8. Ambivalenza, controllo e simbolo	38
1.10.9. Simbolo e identità	39
1.10.10. Integrazione tra simbiosi e identità	41
1.10.11. Percezione e integrazione	43
1.10.12. Riconoscimento	44
1.10.13. Mediazione relazionale	44

<b>2. Tipologie di relazioni</b>	<b>47</b>
2.1. Dalle opposizioni alle affinità	48
2.1.1. Insofferenza	49
2.1.2. Disponibilita'	50
2.1.3. Delusione	50
2.1.4. Complementarita'	50
2.1.5. Logoramento	50
2.1.6. Incontro	50
2.1.7. Evitamento	50
2.1.8. Dialogicita'	51
2.1.9. Incomprensione	51
2.1.10. Mediazione	51
2.1.11. Equivoco	51
2.1.12. Riconoscimento	51
2.1.13. Fastidio	51
2.1.14. Integrazione	52
2.1.15. Capitale sociale e relazionale	52
<b>3. La rete di relazioni</b>	<b>53</b>
3.1. Cenni di storia nell'analisi delle reti	53
3.2. La rete sociale: il <i>social network</i>	54
3.3. Analisi di reti sociali: <i>social network analysis (sna)</i>	54
3.4. Il test sociometrico	55
3.5. 1° TEST	56
3.6. 2° TEST	56
3.7. Centralità	58
3.8. Grado e densità	59
3.9. 3° TEST	59
3.10. I grafi	61
3.11. Il grafo relazionale	62
<b>4. Conclusioni riassuntive</b>	<b>64</b>
<b>5. Riferimenti bibliografici</b>	<b>66</b>

### **Indicazioni utili:**

Si consiglia la lettura del testo partendo dal capitolo finale delle “conclusioni riassuntive” per la comprensione dell'interrelazione tra le varie parti trattate.

# 1. Psicologia sociale e sociologia relazionale

La psicologia sociale è la scienza che studia il comportamento interpersonale: l'ambito specifico di questa disciplina è lo studio della psicologia dell'uomo e delle sue relazioni, nell'atto di mettersi in rapporto con altri uomini, nelle sue motivazioni ad agire, negli atteggiamenti che volta per volta assume. Psicologia, psicologia sociale e sociologia sono tre scienze che hanno molti elementi in comune ma mentre i processi di pensiero, l'evoluzione di un individuo, la memoria, le emozioni e, più in generale, la psiche sono il campo di studi della psicologia generale, la sociologia si dedica all'esame di somme di individui nelle loro appartenenze ai gruppi sociali stessi, alla collettività, all'intero sistema sociale e la psicologia sociale infine esamina i processi psichici e sociali del singolo individuo nell'atto di rapportarsi con altri.

La psicologia sociale nel corso del suo sviluppo disciplinare ha però privilegiato gli esperimenti di laboratorio e la costruzione di teorie che hanno al centro l'individuo e le sue percezioni della realtà dei rapporti sociali ed ha in gran parte accantonato lo studio della relazione interpersonale come oggetto su cui focalizzare l'attenzione. Forse attribuendo alla sociologia il compito di studiare gli elementi di congiunzione relazionali tra le persone.

Tale spazio di relazione, ultimamente denominato *agency*, è il segmento che in reciprocità collega gli esseri umani tra di loro ed è la struttura base dello studio delle relazioni. Questo segmento, o la somma dei tali segmenti, sembra essere ormai del tutto appannaggio dello studio sociologico. O, almeno, la sociologia è la scienza che ha prodotto i dati e gli studi di maggior interesse per la comprensione della relazione in sé.

La sociologia nasce come analisi del funzionamento di gruppi ed organizzazioni e corrisponde ad un piano di indagine "morale", e perviene oggi ad una analisi "molecolare" delle relazioni invadendo il campo della psicologia sociale e di fatto, sostituendosi ad essa.

Ma senza un approccio psicologico alla relazione resta molto difficile alla sociologia di pervenire alla comprensione della qualità delle relazioni e non solo della loro quantità. I recenti studi sulla *network analysis* o sul capitale sociale e relazionale sono un poderoso contributo allo studio delle relazioni in termini quantitativi ma presentano un grande vuoto sulla analisi qualitativa della relazioni, troppo poco diversificate sulla base delle loro specifiche caratteristiche.

Per questo motivo la riflessione che corre in queste pagine ha come titolo PSICOLOGIA RELAZIONALE e non sociale e nemmeno sociologia, poiché cerca di introdurre al difficile tema della qualità delle relazioni interpersonali.

## 1.2 Comunicazione e relazione

La relazione è quel segmento che collega due soggetti nel contesto.

Relazione interpersonale e comunicazione sono due ambiti ben distinti poiché può esistere comunicazione senza relazione ma non può esistere una relazione senza qualche forma di comunicazione tra i soggetti in rapporto.

La relazione nasce dalle organizzazioni routinarie di risposta all'altrui comportamento organizzate sulla base di tratti emozionali (difesa e paura, rabbia, attaccamento, vergogna,...).

Per esemplificare una sequenza di eventi routinaria possiamo immaginare un bimbo che si mette in mostra per ottenere attenzione, il fatto di mettersi in mostra irrita il genitore che non sa uscire dal suo costrutto di regole educative, la ripetizione del bimbo diventa fastidiosa e petulante e il genitore decide di reprimere tale richiesta. Oppure: il bimbo richiede attenzione, il genitore non la concede dichiarando che il bimbo non la merita perché non sta buono, il bimbo non può star buono e il genitore dichiara. "se non stai buono, non posso volerti bene". La relazione è dunque il teatro della modulazione dei copioni che avvengono sulla base di affinità elettive tra le emozioni medesime.

Nella relazione interpersonale gli uomini sono "persone umane" che si relazionano sulla base dei copioni che interpretiamo: coincidenze e opposizioni ci socio-costruiscono nelle nostre manifestazioni reciproche.

Lo studio dell'intersoggettività ha il compito di dare agli uomini strumenti per comprendersi meglio. La conoscenza di sé non è possibile al di fuori dell'intersoggettività; l'autoanalisi conduce spesso a ripetitivi interrogativi intorno al senso ed al modo di essere della nostra esistenza.

Lo studio della comunicazione, specialmente nell'ottica dell'analisi conversazionale [Sacks, Schegloff, Jefferson, 1974] è la congiunzione della domanda di A con la risposta di B all'interno di una co-occorrenza di 'coppia adiacente', considerata come unità elementare. Se è vero che "mentre parla, il locutore si ascolta e completa la propria intenzione di significare, in funzione del significato che egli presume venga attribuito alle sue parole da parte del proprio partner/ascoltatore nel corso dell'interazione" [Galimberti, 1992:65], è anche vero che il parlante non può annullarsi nell'ascoltatore o annullare lui dentro di sé. Il parlante non può far dipendere da sé l'ascoltatore e l'ascoltatore non può essere l'unico elemento reale nella conversazione. Ad ogni passaggio si costruiscono continuamente condivisioni di senso.

Nella A.C. sorge l'ambiguità, già evidenziata criticamente da Goffman, della ristrettezza della cornice ai soli comunicatori<sup>1</sup> delle "coppie adiacenti" (tipo domanda-risposta, ringraziamento-minimizzazione, saluto-saluto, ecc.) e

---

<sup>1</sup> L'analisi conversazionale non accetta l'idea di un contesto come preconstituito rispetto all'interazione, composto di fattori come sesso, età, status sociale di partecipanti che determinano l'andamento dell'interazione, ma sostiene una visione flessibile e riflessiva del contesto. Non è il contesto a predeterminare l'interazione ma è questa che lo modella, lo plasma; anzi più esattamente sono i membri che momento per momento lo costituiscono, creano con le loro azioni il contesto [Orletti, 1994].

dei loro turni di parola nelle microinterazioni linguistiche<sup>2</sup>; ambiguità di una interazione solo parlata, esplicitamente priva di riferimenti ad un prototipo di comunicazione empatica nella sua costitutività di atto sociale relazionale<sup>3</sup>.

La teoria degli atti linguistici, definiti come costituiti da una forza illocutoria che si applica su un contenuto proposizionale<sup>4</sup>, non contraddice il ricorso all'empatia, giacché la "forza", ben descritta da Searle come "il modo in cui si deve prendere la proposizione" [Searle, 1969: 325], è funzione della possibilità del ricevente di selezionare il valore semantico da adottare nel contesto enunciativo. Dentro tale concetto sono compresi lo scopo illocutorio, espresso mediante l'atto, lo scopo assertivo, constativo, espressivo, obbligativo, direttivo o esercitivo e dichiarativo. Ma cosa sono, in effetti, tali scopi se non i contenuti psichici del parlante, emergenti in lui dal sé e, insieme, dalla (più o meno forte) empatizzazione del vissuto del ricevente che induce il parlante a modulare la forma espressiva più appropriata per quella relazione in funzione della trasformazione del contenuto del suo pensiero in un atto comunicativo linguistico?

"Più o meno fortemente" empatizzati perché alcuni contenuti sono sicuramente empatizzati, e questa è condizione che qui viene descritta come tipica della comunicazione narrativa, mentre altri, tipizzabili nella comunicazione dinamica o simbolica, non richiedono necessariamente un esercizio d'empatia (affettiva o emozionale) a priori. Occorre però tener presente che, in molti casi, specialmente all'interno di comunicazioni nelle quali è indispensabile la co-produzione di senso, un processo "discomunicativo", del tutto privo di atto, può diventare irreali e/o patologico. Come nella

---

<sup>2</sup> Fondate su: 1) indessicabilità (le parole hanno senso solo nell'ambito di un concreto scambio linguistico); 2) riflessività (il riflettersi del parlare delle cose sulle cose stesse); 3) accountably (uno scambio conversazionale non sta dentro una situazione ma contribuisce a crearla).

<sup>3</sup> Nella costruzione dello schema comunicativo narrativo, a fondamento della ricerca sul rapporto medico – paziente, è indispensabile il riferimento al coglimento empatico, che rappresenta il primo atto all'interno di una sequenza discorsiva.

<sup>4</sup> Lo sviluppo della analisi pragmatica del linguaggio si deve ad Austin che mostra come il linguaggio agisce. Austin propone nel suo saggio, *Come agire con le parole* [Austin, 1962], una fondamentale tripartizione in:

- a) atto "locutorio": è l'atto di esprimere parole dotate di *significato*, come negli atti di descrizione e di constatazione;
- b) atto "illocutorio": è l'esecuzione di un atto che ha una forza legata all'intenzione di chi parla, come nelle espressioni di comandi, di richieste, di proibizioni. L'atto illocutorio produce un effetto nel recettore. Si tratta di una comunicazione in cui il parlante si pone nella condizione e nel ruolo di asserire, di comandare, di proibire, di chiedere, ecc.
- c) atto "perlocutorio": è un atto che tende a produrre un preciso effetto nel recettore, come la persuasione o l'insinuazione. E' anche definito strategico perché implica il succedersi di più processi comunicativi (nell'interrogare una persona posso raggiungere lo scopo di persuaderla, nel dare informazioni posso allarmare, ecc.).

La sua teoria produce l'irruzione della pragmatica comunicativa nella linguistica e l'intreccio tra sviluppo della conoscenza e funzionalità della comunicazione. La comunicazione funzionale alla conoscenza, la conoscenza e l'apprendimento conseguenti al tipo di relazione sono la base dei cinque assiomi della pragmatica della comunicazione di Watzlawick [1967]: 1) non si può non comunicare; 2) la comunicazione è modulata dal rapporto tra contenuto e relazione tra persone (metacomunicazione); 3) gli scambi comunicativi possono essere analogici o numerici; 4) gli scambi comunicativi sono simmetrici o complementari; 5) le punteggiature delle sequenze comunicative cambiano a seconda della relazione tra i comunicatori. Questi concetti sono stati al centro della rivoluzione comunicativa che, a partire dagli anni '60, ha prodotto molti modelli (fondamentali quelli di Jakobson [1966] e di Halliday [1987]) di interazione significativa tra soggetti, per distinguere diverse forme comunicative sia sul piano della relazione interpersonale, sia su quello del contenuto e dell'espressione linguistica. Jakobson distingue la comunicazione conativa o persuasiva per indurre il destinatario all'azione (o a non agire), quella referente e informativa che fornisce informazioni obiettive, la comunicazione metalinguistica, centrata sul codice (in cui l'oggetto di comunicazione è la lingua medesima), la comunicazione espressiva - emotiva, quella poetica (centrata sulla collocazione suggestiva delle parole) e quella fatica (Ad es. "Mi senti?") che è centrata sul canale per verificare il rapporto. Lo schema di Jakobson è generale, non tiene in considerazione quanto emittente e destinatario possano essere rappresentati nel messaggio (anche nei termini di emittente modello e destinatario modello). Non si pone, ad esempio, il problema del modello mentale che ogni comunicatore si costruisce del destinatario (il target a cui si rivolge), né entra nel merito della comunicazione amplificata (a più stadi in cui il comunicatore si rappresenta nella comunicazione attraverso un altro soggetto), né analizza la comunicazione come inferenza (indizi distribuiti dal parlante affinché chi ascolta ricostruisca il significato), come condivisione, come scambio o come negoziazione. Halliday introduce i concetti di comunicazione regolativa, per indurre a fare (o a non fare), strumentale ("Voglio la palla!"), per motivare l'altro ad una azione utile per chi comunica, rappresentativa e informativa, euristica (lo scambio comunicativo agevola la scoperta della realtà), personale - espressiva, immaginativa e interazionale ("Sonia, dove sei?") per far sentire l'altro oggetto di attenzione. Proprio in ragione del loro approccio funzionale, inerente, cioè, allo scopo ed alla funzione dell'atto comunicativo, può essere rintracciabile una sintonia tra le diverse forme mentali del parlante e la funzione comunicativa presumibilmente a lui più funzionale. In tempi a noi più prossimi le teorie della comunicazione divaricano purtroppo il nesso tra azione comunicativa e linguaggio, polarizzando su quest'ultimo il nucleo della ricerca; il riutilizzo delle categorie di Goffman (*frame*, rituali, etichetta) all'interno del costruttivismo sociale [Von Glasersfeld, 1989] sfuma nel relativismo sancendo che le credenze sul mondo siano, di fatto, invenzioni sociali che poco hanno a che fare con l'oggetto conosciuto.

comunicazione seduttiva (che scaturisce da un mix di narrativo e di interattivo-dinamico ma che perde il contatto con l'etica per eccesso di contaminazione strategica), nella comunicazione ironica (mix tra simbolico e narrativo reso perverso dal cinismo che conduce al sarcasmo e depotenzia ogni possibilità di ripristino maieutico-narrativo nelle successive prese di turno), nella comunicazione menzognera (mix di comunicazione simbolico e interattivo-dinamico che si finalizza all'imbroglio), e nella comunicazione patologica (fondata su doppi legami che impediscono di attribuire significato alla comunicazione dove la strategia squalificante prevalga su ogni possibile significato co-costruito).

Qui si accetta l'idea che la mente sia, anche e in parte, frutto della costruzione sociale come punto d'incontro di molteplici influenze strutturanti, con una funzione equilibratrice e regolatrice, ma, attraverso la connessione tra stati mentali e loro comunicazione empatica, e cioè in forza di un legame tra pensiero e comunicazione, la conversazione interiore sia una proprietà della relazione [Archer, 2003] attivata dall'introiezione delle esperienze comunicative, non solo linguistiche. Si trova conforto a questa teoria nell'ultimo Fodor [2001a] che discute sugli atteggiamenti proposizionali e sulla loro natura di stati relazionali. Dopo una ricerca lunga trent'anni per l'individuazione del "mentale", ovvero del linguaggio con cui parla la mente, Fodor, in "La mente non funziona così" teorizza che gli stati mentali siano realizzati in relazione con l'espressione dei contenuti mentali. L'idea che la corrispondenza delle proposizioni agli stati mentali si realizzi nella relazione, conduce ad una visione olistica e non modulare della mente e del suo funzionamento<sup>5</sup>.

L'assunto centrale di questa ricerca sulla medicina narrativa è che sia, sempre e comunque, presente qualche processo empatico affettivo o emozionale, su cui possono fondarsi, o interferire, processi di empatia cognitiva o di interazione dinamica. Senza dover necessariamente ricorrere a complesse formulazioni di campo o di rete semantica come nel primo capitolo. E' possibile narrare di sé solo se l'altro è disponibile a "sentire" ciò che sta a fondamento del vissuto come sua base caratterizzante e cioè le emozioni ed i sentimenti, e, proprio per le proprietà della sintonia empatica, più i secondi che le prime.

Le occasioni, in cui tale accettazione è manifesta, possono essere rilevate attraverso l'analisi conversazionale etnometodologica delle coppie adiacenti nei dialoghi delle relazioni di dipendenza condizionale. La prima parte, l'iniziativa presa dall'attore, rende la seconda parte, l'azione di ritorno del co-attore, esigibile: secondo i conversationalisti, in virtù di una convenzione sociale che guida i comportamenti, secondo l'ipotesi dell'empatia, sulla base dell'attesa di una certa disposizione relazionale del secondo interlocutore empatizzata da parte del primo. Nella prima visione teorica si realizza una sub-routine della conversazione implicante un comportamento di tipo "risposta" nell'interlocuzione di ogni coppia adiacente; nella seconda la prima presa di turno modula l'azione comunicativa in funzione di quanto il locutore "sente" che l'altro attende.

La prima coppia adiacente ha una funzione anticipativa dell'intera sequenza; in pratica un avvio idoneo alla produzione di un clima di relazione da co-costruire in uno stile, anche linguistico, intorno a cui si condensa l'intera conversazione. L'anticipazione proiettiva, secondo l'A.C., inizia il gioco di implicature connesse alle posizioni di ruolo in un processo dinamico. L'anticipazione empatica, è pervasiva del contesto conversazionale e sulla base di essa, pur lasciando spazio alla funzione esplorativa dei singoli atti linguistici, si possono correggere e/o mitigare gli insuccessi della comunicazione.

Nel caso di una anticipazione proiettiva, tipica del processo di A.C., la comunicazione di avvio<sup>6</sup> genera un buon livello di adesione di ambedue i locutori alla grammatica comunicativa attuata nel *setting*. La presenza d'errori può essere depotenziata attraverso accomodamenti anche se l'errore iniziale getta su tutto il contesto successivo una luce critica, di non completa adesione. I numerosi sub-avvii, emergenti ogni volta che cambiano contenuti e toni relazionali nel

---

<sup>5</sup> L'attenzione agli stati mentali è stata anche oggetto del cognitivismo culturale di Bruner: "E' come se la psicologia si volesse liberare completamente degli stati mentali e della loro struttura, quasi ad asserire che il "dire", in fondo, riguarda *soltanto* ciò che è pensiero, sensazioni, credenze ed esperienze. E' curioso, invece, che esistano così pochi studi che si muovono nella direzione opposta: come può l'agire rivelare ciò che si pensa, si sente o si crede? " [Bruner, 1997: 33]. "Per comprendere l'uomo si deve comprendere il modo in cui le sue esperienze e le sue azioni vengono plasmate dagli stati intenzionali; ... la forma di tali stati intenzionali si realizza solo attraverso la partecipazione ai sistemi simbolici della cultura" [Bruner, 1997: 46]. Del resto anche la semiotica moderna, da Pearce [1980] ad Eco [1998], converge sulle influenze culturali nella significazione. La percezione immediata di un oggetto si trasforma in significato mediante conoscenze culturali condivise; ciò significa accordarsi finalmente sul fatto che, seppur l'intelligenza non sia modulare, la percezione sicuramente lo sia. E cioè, come suggerisce Fodor, essa non si fonda su processi automatici della mente nell'immagazzinamento dei dati percepiti ma su processi olistici e culturali per l'attivazione dei significati.

<sup>6</sup> L'interlocuzione è il concetto primitivo da cui deriva il costrutto conversazionale mediante la comune referenza ad un oggetto, tale referenza è un principio di cooperazione (attivato grazie a un insieme di regole di comportamento chiamate da Grice [1995] massime conversazionali che consentono l'adeguatezza delle illocuzioni). L'implicatura è quel processo per cui il locutore si esprime in funzione del significato presumibilmente attribuito dall'ascoltatore. Se l'ascoltatore non dà conferma del significato il locutore "perde la faccia" ovvero si rende conto di aver effettuato un atto linguistico improprio, sia esso espresso con uno 'scopo assertivo' (rappresentare uno stato di cose) 'constatativo', 'espressivo', 'obbligativo', 'commissivo', 'direttivo' o 'dichiarativo'.

*setting*, anche a seguito di errori di tono relazionale o di presentazione di contenuto, riproducono l'implicatura modellandola e raffinandola, consentendo agli interlocutori di gravitare sempre più prossimi alla accettazione, o al rifiuto, del nucleo di contenuto della conversazione. Perciò gli elementi che appartengono a ciascun tipo di coppia debbono condividere un riferimento d'implicatività sequenziale, ed ogni primo atto comunicativo rigenera un tono di fondo dell'interazione sociale che si determina tra interlocutori: la terza presa di turno serve a confermare, qualunque sia stato l'intervento di risposta, l'avvio relazionale stabilito.

La completa accettazione dell'altro non può essere spiegata solamente con il ricorso alla cortesia. L'armonia delle relazioni ha ovviamente a che fare con la cortesia [Goffman, 1987, Levinson, 1983] perché mette in luce cosa significhi l'immagine valorizzante di se stessi (la faccia) che si cerca di proiettare<sup>7</sup>. Le strategie di cortesia<sup>8</sup> consentono di conciliare la conservazione della faccia pur di fronte ad un processo comunicativo che invade il cerchio sacro (corporeo, spaziale, temporale, materiale e cognitivo), ben descritto nella citazione di Simmel. La teoria degli atti sociali di cortesia non riesce però ad essere sufficientemente esplicativa del perché si formino doppi legami patologici tra locutore ed interlocutore (le cui "facce" sono interdipendenti), laddove gli atti di cortesia possono comunque essere fraintesi ed equivocati (costituendo al contempo una minaccia e un'anti-minaccia).

Scrivendo Goffman: "Informarsi della salute di qualcuno, della sua famiglia o dei suoi affari, significa manifestare nei suoi confronti un segno di simpatia e d'interesse; ma in un certo senso, ciò corrisponde a sconfinare nel suo territorio". In altre parole le tipologie relazionali di dialogicità e di evitamento sono sempre contraddittoriamente attive, senza che vi sia la possibilità di decidere quale posizione assumere sulla base dei soli atti linguistici. Due sono le strade possibili: o costruire sulla base di dinamiche linguistiche, anche di cortesia, la giusta distanza relazionale o attuare una comprensione reciproca precedente all'atto, ma sostanziata nell'atto e confermata nella sua riuscita perché l'atto è davvero preso secondo la sua "forza". Questa è la via del processo d'empatia. L'una non esclude l'altra, spesso s'intrecciano e si sovrappongono, pur obbedendo a diverse proprietà. Se si pensa alle conversazioni, nella sola ipotesi della loro dinamica, come strutturate sulla base di tipizzazioni di ruolo e culturali, ove l'incontro sia gestito mediante una serie di passaggi di cortesia, non si può comprendere quella formidabile proprietà della narrazione che è il suo appoggiarsi a continui processi d'empatizzazione emozionale reciproca. Tutta la teoria degli atti linguistici è in qualche modo sempre riferita a processi dinamici "di ruolo" ove per ruolo si intende la radicale attribuzione degli *script* a qualunque tipizzazione relazionale reciproca. Ben si comprende come in questa logica tutte le relazioni diventano "istituzioni" e le "latenze" siano forme mentali non espresse.

Al contrario le latenze empatiche possono essere portate alla luce ove esista una relazione con forte prevalenza dei seguenti requisiti: indifferenza alla presa di turno, possibilità del secondo interlocutore di modulare la comunicazione senza perdere la faccia, accorciamento dei tempi che conducono alla narrazione descrittiva, libertà nell'orientamento della conversazione, anticipazione da parte del primo locutore del clima relazionale preferito dal secondo, neutralità del primo locutore di fronte a comunicazioni dispreferite.

### 1.3 Empatia, emozione e relazione

Possiamo definire la relazione in se stessa come un segmento che collega due persone. Tale segmento è co-costruito dalle esperienze, dagli atteggiamenti, dalle personalità, dai copioni, dei soggetti e dal contesto che ne determinano la forma e la delimitano (relazione o rapporto, affinità o opposizione).

Tutti gli attori sociali si costituiscono nella relazione in modo "più o meno conflittuale, di separazione e di stanziamento, oppure di complementarità e reciprocità, o una combinazione delle caratteristiche relazionali di qualsivoglia tipo"<sup>9</sup>. Il contesto di tale relazione, definito *agency* dalla moderna sociologia relazionale, è il contesto pratico in si elabora la nozione individuale di identità continua del sé e delle altre cose giacché la distinzione tra il mondo interno o psichico e il mondo fisico non è per nulla innata ma emerge dalla contraddizione che appare non appena un individuo si scopre in relazione.

La co-costruzione ne individua la qualità prevalente (attaccamento e distacco, up e down, simbiosi- identità). Dalla individuazione della qualità prevalente discende la tipologia delle relazioni in affinità: integrazione, complementarità, riconoscimento, incontro, mediazione, dialogicità, incontro, o in opposizione: equivoco, insofferenza, delusione, logoramento, esitamento, fastidio, incomprensione.

Forme mentali, scripts ed emozioni hanno mobilitato un incrementale interesse nella recente letteratura psicologica e sociologica<sup>10</sup>. Il motivo dell'interesse riguarda molto da vicino l'oggetto della ricerca sulla medicina narrativa. Le emozioni sono a fondamento della strutturazione della personalità e si stabilizzano, attraverso le relazioni, nei

---

<sup>7</sup> La cortesia svolge il compito di evitare l'"attacco alla faccia" (non mettere in pericolo la faccia degli interlocutori), di "preservare la faccia" e di "non perdere la faccia". Interessante è osservare come queste espressioni di senso comune siano le più efficaci per spiegare il significato dei rapporti faccia a faccia.

<sup>8</sup> I modelli comunicativi di cortesia saranno diretti ad evitare attacchi alla faccia (cortesia astensionista), a mitigarne la forza (cortesia compensatoria), ed a produrre comunicazioni di conferma che valorizzino la faccia (cortesia positiva).

<sup>9</sup> P. Donati, *La teoria della società di fronte ai problemi di globalizzazione* in (Grandini R., *La realtà del sociale: sfide e nuovi paradigmi*, Sociologia e politiche sociali, volume 7: 3, 2004).

<sup>10</sup> Come scrive Bernardo Cattarinussi nei suoi recenti lavori.

sentimenti della socialità. In quest'ottica un sentimento è co-costruito nella relazione sociale ed è orientato attraverso i valori che in esso si incarnano. Lo stesso sentimento, infatti, è un valore.

Ciò che qui assume però importanza rilevante è la connessione della teoria delle emozioni con la teoria dell'empatia. Cosa si empatizza, infatti, se non il vissuto emozionale dell'altro? E se questo è vero qual è il rapporto tra lo stato empatizzato e il copione di fondo della persona da cui empatizziamo un vissuto, e qual'è il rapporto tra la sua struttura psicobiologica ed i vissuti che egli esperisce? E, oggetto finale di una ricerca sulla medicina narrativa, qual'è il rapporto tra empatizzazione e intervento terapeutico?

“La *vita psichica naturale-spontanea* è un continuo alternarsi di *impressioni e reazioni*. L'anima (*Seele*) riceve le impressioni dall'esterno, dal mondo nel quale il soggetto di questa vita si trova e che essa coglie come oggetto con lo spirito (*Geist*). Viene messa in movimento da queste impressioni e nascono così prese di posizione suscitate in essa dal mondo: spavento o stupore, ammirazione o disprezzo, amore o odio, paura o speranza, gioia o dolore, ecc...” [Stein, 1997:51].

Per via fenomenologica ancora una volta Edith Stein ci sospinge verso fecondi territori di ricerca. Qui sono in gioco i copioni emozionali dei soggetti, nella loro espressione nella loro connessione con la vita biologica.

Tratto caratteristico delle condotte emozionali è il loro accompagnarsi ad attivazioni funzionali, più o meno importanti, del sistema nervoso vegetativo, come l'insieme di eventi psicofisiologici (frequenza cardiaca, respirazione, pressione arteriosa, ecc.) sta a dimostrare.

Sherer [1982, 1983] distingue tre Controlli Valutativi dello Stimolo (CVS), ovvero sistemi attraverso cui l'organismo prende atto dei segnali esterni ed interni che, nella psiche, prendono la forma di emozioni: controlli circa la novità dello stimolo (che corrispondono alle emozioni della sorpresa, del trasalimento e della noia), controlli sulla piacevolezza dello stimolo (piacere, dolore, paura, vergogna), controlli circa l'attivazione di risposta allo stimolo (rabbia e attaccamento). L'interpretazione può trovare ulteriori argomenti sia nella teoria di Hebb [1980] delle emozioni come organizzazione/disorganizzazione degli assembramenti cellulari e dei loro circuiti riverberanti, sia nelle scoperte neurofisiologiche di Pribram e McGuinness [1975] sull'esistenza di almeno due tipi di risposte nei circuiti neurali. Le fasiche (eventi nuovi ed inaspettati), per le quali definitivamente attribuiscono il nome di "*arousal*", e le toniche, che dispongono alla risposta a segnali positivi o negativi ( a cui venne dato il nome di "attivazione"). A queste due categorie Gray [1982] aggiunge la categoria dell'"inibizione" (o controllo) esercitata sulle tendenze di risposta allo stimolo o sull'azione volontaria di autocontrollo che conduce, ad esempio, alla concentrazione.

La combinazione tra inibizione (controllo), attivazione ed *arousal* (eccitazione autonoma che produce aumento del battito cardiaco, della pressione sanguigna, dilatazione pupillare, risposta galvanica epidermica, pallore, movimenti viscerali) conduce a sette possibilità: *arousal* puro = piacere, attivazione pura = carica e rabbia, controllo puro = paura, *arousal* + attivazione = attaccamento, *arousal* + controllo (inibizione) = vergogna, attivazione + controllo = distacco. L'assenza dei tre modelli di risposte = quiete. La presenza contemporanea dei tre modelli di risposta potrebbe condurre ad una frenesia instabile (non qualificabile dunque come emozione) con conseguente svuotamento di energia, irritabilità ed astenia e descrivere così la base fisiologica dello stress. La ricognizione neurofisiologica getta luce anche sullo studio del temperamento, nuovamente al centro dell'interesse dopo le ricognizioni sulla vita intrauterina mediante l'ecografia tridimensionale, che sembra essere già tipico del feto. Le osservazioni hanno mostrato i feti esprimersi con atteggiamenti emotivi di *arousal*, attivazione, inibizione o quiete. Direttamente corrispondenti al temperamento melanconico, collerico, sanguigno (tipo atletico) o flemmatico (tipo picnico). Le combinazioni tra i temperamenti ci conducono di nuovo al numero di sette.

Anche la psicobiologia, nella teoria di Cloninger [1986], sostiene che i tratti base del temperamento siano tre: ricerca di novità, paura della sofferenza e bisogno di ricompensa e che ciascuno di essi dipenda dalla attivazione di un singolo neurotrasmettitore, la dopamina, la serotonina e la noradrenalina. La predominanza di un singolo neurotrasmettitore e la sua associazione con gli altri danno luogo a sei poli che descrivono le seguenti personalità: 1) caloroso, simpatico, seduttore, volubile, stravagante; 2) sensibile, melanconico; 3) sentimentale, fedele, deferente, manipolatore 4) prudente, calcolatore, sfuggente 5) scrupoloso, autoritario, conservatore, influenzabile 5) affidabile, riservato, ciclotimico 6) imperturbabile, distaccato, volubile, spaccone. La modellistica di Cloninger connette la secrezione dei diversi neurotrasmettitori ai molti geni di diversi cromosomi che determinano il temperamento dell'individuo. L'articolazione dei tipi non è dissimile da quella delle emozioni di base, anche in questo modello, comunque, non si fa riferimento alla bassa emissione generalizzata che, nel modello a sette tipi è individuata nella emozione delle quiete e nella tipologia dell'apatico.

Sensazioni ed emozioni sono momenti di un unico processo di apprendimento evolutivo e sono connesse alla predisposizioni del temperamento "Il temperamento si riferisce ai fenomeni caratteristici della natura di un individuo, compresa la sua suscettibilità allo stimolo emotivo, la sua forza abituale, la rapidità di risposta, il suo stato d'animo prevalente e ogni peculiarità della fluttuazione e intensità dello stato d'animo, essendo tali fenomeni dipendenti da una componente costituzionale e, quindi, di origine ereditaria" (Allport, 1977, p.29). L'ipotesi della genesi delle emozioni per differenziazione, formulata da Allport, è la più accettabile e semplice. Gli stadi della differenziazione sono: quiete ed eccitazione, la quale si divide a sua volta in eccitazione piacevole o spiacevole (dolore e piacere), che ulteriormente si differenziano trasformandosi in paura, disgusto (distacco), rabbia, attaccamento, gioia (fusalità) a seconda delle tappe di vissuto di ciascun individuo.

La concordanza nello studio della dimensione evolutiva delle emozioni è però minore: in Piaget possono essere riconosciute stadiazioni coerenti con un processo che muove da emozioni semplice (e cioè legate alla esperienza delle

sensazioni) fino ad emozioni complesse che richiedono consapevolezza del sé; la stadiazione di Freud è articolata in fasi molto più lunghe per cui si deve leggere lo sviluppo delle emozioni all'interno dello stadio orale e dello stadio anale come modalità dell'agire che si stabilizzano nella personalità: mordere, rimanere attaccato, sputare, chiudere la bocca (da parte del bambino nei confronti del seno) corrispondono a rabbia, attaccamento, distacco; la ritenzione (delle feci), la defecazione improvvisa, la defecazione lodata dalla madre corrispondono all'emersione della paura, della rabbia e del piacere.

Watson [Watson e Rayner 1920] aveva identificato come presenti in bambino di sei mesi la paura, la rabbia e il piacere; la Bridges [Bridges, 1932] aveva osservato che i bambini a tre mesi differenziano uno stato emotivo di sconforto e di piacere, i quali, a loro volta entro i primi 12 mesi si differenziano in collera, disgusto, paura e giubilo e affetto; Sroufe [1979] vede la differenziazione del piacere in sorriso sociale (3 mesi), riso attivo (4 mesi), gioia (7 mesi), esultanza (12 mesi), affetto per se stessi (18 mesi), della paura in trasalimento, dolore (0 mesi), circospezione (4 mesi), sorpresa da paura (9 mesi), ansia (12 mesi), vergogna (18 mesi), della rabbia in sconforto (0 mesi), disappunto (3 mesi), collera (7 mesi), petulanza (12 mesi), opposizione (18 mesi), far del male intenzionale (24 mesi), colpa (36 mesi).

La concordanza di massima nei diversi autori nell'identificare le emozioni primarie o di base è stabilita solo in ragione della loro riconoscibilità nella mimica facciale e del loro presentarsi nello sviluppo emotivo del bambino:

Meraviglia, odio, amore, desiderio, gioia e tristezza erano per Descartes [1649] le passioni primitive; gioia, tristezza, sorpresa, paura, disgusto, rabbia vengono individuate tra le espressioni facciali di emozioni fondamentali nelle diverse culture [Ekman e Frisien, 1969a, 1969b]; felicità, sorpresa, paura, tristezza, collera, disgusto, interesse [Argyle 1975; Chance 1980]; felicità, paura, tristezza, collera, interesse [Campos e Barret, 1984]; amore, dolore, ira, piacere, paura [Casriel, 1979]; felicità, tristezza, paura, rabbia, disgusto vengono proposte come le cinque modalità semantiche fondamentali da Johnson-Laird e Oatley [1987, 1989, 2000].

Il dibattito sulle differenze e le uguaglianze individuali ha dominato una sproorzinata quantità di letteratura negli anni 70 ed 80 ed è lentamente andato orientandosi, in modo più possibilista e tollerante, grazie ad una interconnessione tra le dimensioni conoscitive e quelle affettive temperamentali e tra quelle descrittive e causali-esplicative. Operazionalizzando in test l'incrocio tra questi assi ha dato vita alla nascita di cinque grandi fattori (Bigfive): estroversione, (in)stabilità emozionali o nevroticismo, gradevolezza, Conscientizzazione, apertura culturale [Digman 1990, Goldberg 1992, John 1990, Ozer & Reise 1994, Widiger & Costa 1994, Wiggins & Pincus 1992].

Il modello di questi assi è una espansione del modello di Eysenck [1992] che ha individuato tre tipi fondamentali, definiti nei termini dei loro estremi: introverso-estroverso, stabile-nevrotico, controllato-psicotico.

Izard [Buechel e Izard, 1893] sostiene che vi sono programmi neurali innati per ciascuna emozione, la cui emersione segue un programma maturativo innato con corrispondenza diretta tra emozione ed espressione facciale: nel primo e nel secondo mese di vita compaiono l'interesse, lo sconforto, il trasalimento e il disgusto (attaccamento e distacco); dal terzo mese al nono compare il sorriso sociale e la gioia, la sorpresa, la collera e la paura (piacere, rabbia, paura); dal nono mese in poi la vergogna-timidezza e la colpa (vergogna). La quiete è da intendersi come assenza. Anche in questo caso occorre ricordare che il significato dei termini emozionali non è immediatamente accessibile, il loro vocabolario nelle diverse lingue contiene sfumature, sinonimi, ambiguità che producono fraintendimenti e confusioni. Feher e Russel [1984] considerano perciò la nozione di emozione come prototipica ed arrivano ad ipotizzare che le emozioni di base siano assorbite in copioni che rappresentano, nel loro dispiegarsi, questi prototipi.

La posizione teorica assunta da Barrett e Campos [1987] propone di considerare non l'emozione in sé ma la famiglia di emozioni a cui un tratto emozionale appartiene. Ne è risultata una mediazione tra il concetto di emozione prototipica e quello di famiglia di emozioni. La definizione di ogni emozione, nell'ottica delle posizioni appena descritte, individua il prototipo dell'emozione come centro ideale della famiglia di emozioni, individuando meglio possibile un sostantivo capace di assumere su di sé le diverse caratteristiche di una familiarità fluida e nebulosa. Allontanandosi dal centro ideale di questo campo emozionale, si passa verso un'altra emozione all'interno di un continuum.

Le relazioni nascono all'interno di questo gioco tra la percezione delle proprie e delle altrui emozioni per entrare in sintonia o in opposizione con le emozioni sperimentate dall'altro.

A seconda di queste sintonie potremo giungere a definire i diversi tipi di relazione.

#### **1.4 La relazione interpersonale ed interumana**

La definizione di relazione è problematica. Ricercatori e scienziati di discipline che vanno dalla filosofia, alla psicologia, all'antropologia, alla sociologia si sono cimentati nel definirne parti o aspetti della relazione. Ciò che proponiamo è una trattazione multidisciplinare che ha in sé una metodologia originale: attinge al centro del numero più elevato di teorie possibile e ricerca una connessione tra di loro.

Il primo aspetto, ancor prima della discussione ontologica sulla relazione, è comprendere che la relazione tra umani ha in sé aspetti ben diversi che quella rispetto a quella tra le altre entità viventi poiché essa passa attraverso la possibilità che gli uomini hanno di diventare coscienti della esistenza della relazione medesima.

La relazione, infatti, è prima di tutto un sentimento di relazione che può essere compreso dalla persona e tradotto in linguaggio oppure apparire solo nella coscienza umana come contenuto con una impressione emotiva ma senza la capacità di riconoscerne il senso ultimo. Quando la relazione vive un sentimento compreso e condiviso essa è pienamente vissuta dalle persone, quando invece non è accertabile e rimane precoscienza è percepita dal nostro senso umano ma non è compiutamente definita. E' come una abitudine o un copione di comportamento che ripetiamo.

Nella relazione interpersonale non si attua ciò che avviene nel rapporto con l'ambiente e cioè un adattamento emozionale agli eventi, ma una lettura degli stati d'animo che sono dietro agli eventi. Questo fa sì che la presenza umana nella relazione sia "persona" e non "ambiente" della relazione medesima.

Con l'empatia umana l'uomo si fa persona poiché percepisce, oltre all'emozione temporanea vissuta, *l'esperienza vitale dell'altro corporale, psichico e spirituale*. L'empatia è rivolta alla percezione soggettiva dell'altro, alla sua esperienza interiore ed alla sua stessa personalità. Nel bambino l'empatia può essere considerata lo strumento attraverso cui apprende emozioni dalla madre e costruisce le sequenze di risposta sintoniche alle sue. A seconda di tali sintonie le capacità empatiche evolvono o regrediscono. L'uomo dunque si chiude in taluni copioni o si apre ad una più ricca pluralità di vissuti.

L'apertura alla persona implica il passaggio dalle emozioni ai sentimenti: il soggetto di tale trasformazione è il ruolo dell'affettività.

I sentimenti sono qui intesi come aggregati emozionali più stabili che rappresentano l'autopercezione dei copioni. I sentimenti possono andare nella direzione della sociosolidarietà o nella direzione del conflitto. Ciascuna emozione contiene tratti sociosolidali o socioantagonisti; a seconda della quantità di affettività presente nel sé, essa si svolge come un circolo virtuoso o come un circolo vizioso. Mediante l'affettività il processo di psicogenesi costruisce i valori di riferimento per la realizzazione di quel sé nel corso della vita.

### 1.5 PRIMO PROBLEMA: l'ontologia della relazione

Il primo problema è di ordine **ontologico** legato all'oggettività/soggettività della relazione. Ovvero: la relazione esiste indipendentemente dagli individui da cui è generata? E' un'entità a se stante o dipende dai soggetti che connette? Tale problematica richiede un'indagine anche di ordine filosofico. I filosofi che si sono occupati della natura della relazione partono da Aristotele che la tratta come una delle categorie fondamentali, definita dal filosofo greco "stare in un certo rapporto con qualcosa". Whitehead sostiene che fra le entità elementari e le loro relazioni vige implicanza reciproca. La soggettività delle relazioni è invece sostenuta da Hume a Kant e da tutte le correnti idealiste soggettive e neokantiane che la studiano come categoria in sé. Agli antipodi incontriamo l'"egologia" che riporta il senso dell'impossibilità di entrare in contatto profondo e totale con l'altro. Il rapporto con l'altro, è "un rapporto senza rapporto". Per Levinas "essere in rapporto diretto con l'altro non è comprendere l'altro, né considerarlo nello stesso modo in cui si considera un oggetto conosciuto, né comunicargli una conoscenza... l'esistenza è la sola cosa che non posso comunicare. Posso parlarne, ma non posso condividere la mia esistenza. La solitudine è l'isolamento dato dal fatto stesso di esistere." L'altro non può essere ridotto al sé, e non può essere conosciuto o posseduto. Speranza, un noto matematico, nel 1970 afferma: "L'idea di relazione è quindi fondamentale non solo nella matematica, è uno dei principali modi con cui il nostro pensiero ordina i concetti. Dare una relazione tra due insiemi significa collegarli tra loro." Martin Buber, filosofo tedesco tra ottocento e novecento propone un uomo che "si fa io nel tu", partendo dall'analisi del dialogo tra uomo e Dio.

Per Bateson [1979] la relazione è un'*insight*: "provate a pensare le due parti dell'interazione come due occhi, che separatamente forniscono una visione monoculare... e insieme una visione binoculare di profondità... Come la visione binoculare fornisce la possibilità di un nuovo ordine di informazione (sulla profondità), così la comprensione (consocia o inconscia) del comportamento attraverso la relazione fornisce un nuovo *tipo logico* di apprendimento." La relazione è più della somma delle singole parti, ed è da esse diversa. "La relazione non è interna alla singola persona: non ha senso parlare di "dipendenza", di "aggressività", o di "orgoglio" e così via. Tutte queste parole affondano le loro radici in ciò che accade tra una persona e l'altra, non in qualcosa che sta dentro ad una sola persona."<sup>11</sup>

### 1.6 SECONDO PROBLEMA: il confine della relazione

Il secondo problema è di **confine/sistema**. In sociologia, Bourdieu [1994] pone l'attenzione sul contesto e sulle forze che lo definiscono: "ogni autore, occupa una posizione in uno spazio,...esiste e sussiste solo in quanto soggetto ai vincoli strutturati del campo". Il soggetto si trova immerso in un campo, di cui egli stesso è il costruttore. Nel campo esistono diverse spinte, create dagli stessi soggetti che vi agiscono. Le due forze sono quella di trasformazione, e quella di mantenimento del campo. Il soggetto agisce in concomitanza con l'una o l'altra a seconda del ruolo che riveste. Ciò può portare a solidificare sempre più il suo ruolo e la sua posizione o a modificarle. L'attore esiste solo nel campo di forze e di relazioni, come il campo esiste solo grazie alle interazioni costruite dagli attori.

In psicologia Sullivan<sup>12</sup> (1962) uno dei maggiori studiosi delle relazioni e della loro influenza nei processi psichici definisce le relazioni come "configurazioni relativamente durevoli di trasformazioni di energia...che costituiscono il

---

<sup>11</sup> Watzlawick P., 1979.

<sup>12</sup> M.B.Cohen : "Sullivan non ha mai completato la classificazione sistematica delle forme dinamiche di interazione... il principio sullivaniano che l'angoscia è la principale forza distruttiva delle relazioni interpersonali, ed il principale fattore nello sviluppo di grandi difficoltà del vivere" egli l'ha descritta in base ai suoi effetti: "la tensione chiamata angoscia appartiene primariamente all'esistenza comunitaria, sia del bambino che della madre, con un ambiente *personale* totalmente diverso dall'ambiente fisico-chimico...Perciò fin dai primissimi esempi di legame empatico, l'angoscia ha la particolare caratteristica di non essere suscettibile di trattamento. Come tensione sta in opposizione alle tensioni dei bisogni e ad ogni azione adatta al loro sollievo."

modo di essere tipicamente umano.” La relazione è “l’esperienza del soggetto compresa entro il contesto di un’interazione”<sup>13</sup> e “non esiste alcun fatto oggettivo al di fuori del contesto di relazione nel quale può essere esperito”<sup>14</sup>. In esso la relazione si forma come qualcosa di più della somma dei singoli individui, è un concetto in cui “ci sono attributi o schemi comportamentali”<sup>15</sup> strutturato in due livelli: “contenuto [e non verbale] ; il primo trasmette informazioni sui fatti, opinioni, sensazioni, esperienze, il secondo definisce la natura della relazione fra i comunicanti”<sup>16</sup>. La relazione è un’“interazione tra due soggetti che s’influenzano reciprocamente”<sup>17</sup> come in una funzione matematica “ognuno è al tempo stesso causa ed effetto del comportamento dell’altro. Il comportamento di ogni partecipante è fondato su quello di un altro.”<sup>18</sup> Muovendosi su due livelli, quello del contenuto e quello del non-verbale, si definisce circolarmente.

Per Watzlawick ogni comunicazione ha un aspetto informativo, di contenuto, e un aspetto non verbale “di relazione”. Ed è questo secondo aspetto che imprime una forma al contenuto, che ne definisce il significato come metacomunicazione. La relazione è una comunicazione **qualitativamente significativa e ripetuta nel tempo**, “si può dire che una relazione prolungata nel tempo esiste quando, per qualche ragione, la relazione è (a) importante per ambedue le parti e (b) si presume che sia di lunga durata, come è vero per alcuni rapporti di lavoro, fra amici e innamorati, coniugi e familiari” Watzlawick [1978]. A questo proposito Jackson utilizza l’osservazione delle “sequenze ripetitive di atti”, una sorta di script comportamentali per definire la relazione della coppia. Queste strutture di azioni tra due soggetti, funzionano come “sequenze di **pattern d’interazione**”, che conducono alla formazione di sistemi aperti. La relazione si caratterizza per essere strutturata, duratura e qualitativamente rilevante

La relazione “come processo trasformazionale di un sistema, in cui ogni evento non si riferisce all’uno o all’altro dei due componenti del sistema, ma sempre al sistema che li comprende e li sussume”[Brutti, 1981], si definisce all’interno di **sistemi aperti**: “A tenterà varie azioni su B e scoprirà che B accetta solo certi contesti. Cioè, A deve o far precedere certe azioni da certe altre oppure collocare alcune delle proprie azioni in certe cornici temporali (sequenze d’interazione) che sono preferite da B: A ‘propone’ e B ‘dispone’” [Bateson, 1979]. Man mano che la relazione prosegue e si formalizza, i due (A e B) cominciano a far parte di un sistema, che chiamiamo A+B e allora può succedere che “il sistema A+B non riceve informazioni nuove dall’esterno, ma solo dall’interno del sistema. L’interazione mette a disposizione delle parti di B informazioni sulle parti di A e viceversa. C’è stato un cambiamento di confini...Vi è stata un’evoluzione di *accomodamento reciproco*.” Si è passati dal sistema aperto in contatto con l’esterno, al sistema preferenziale di A e B. Il sistema A+B non è un sistema chiuso, ma ci saranno sempre scambi osmotici tra esso e l’ambiente o tra esso e altri sistemi, il cambiamento di confini non produce mai barriere, ma valichi più o meno accessibili a seconda del tipo di relazione presente. E’ interessante la dizione “accomodamento reciproco” che dà il sapore di come si forma la relazione: mai solo da una parte o solo da un’altra, ma da una reciprocità di movimento. Secondo Hall e Fagen “l’ambiente di un dato sistema è costituito dall’insieme di tutti gli oggetti [tale che] un cambiamento nei loro attributi influenza il sistema e anche quegli oggetti i cui attributi sono cambiati dal comportamento del sistema”. Il contesto e le reti che comprendono la relazione vengono modificate da essa, nello stesso momento in cui la modificano. Un cambiamento a livello d’interazione, dunque include e si ripercuote sul sistema.

In questo senso Weber [1922] definisce l’azione sociale come quel “tipo di agire riferito- secondo il suo senso, intenzionato dall’agente o dagli agenti- all’atteggiamento altrui, ed orientato nel suo corso in base a questo”. Per Elias (1983) tra i poli si estende un continuum che li congiunge e all’interno di esso si possono rintracciare specifiche posizioni di relazione.

Una relazione è un legame sociale (un bene relazionale) che intercorre tra due soggetti che condividono sentimenti (e non solo emozioni). Giacché un “sentimento” è una emozione valorizzata dalla condivisione di un vissuto (reale o simbolico) con altri. Il valore dei sentimenti è esito della sua valorizzazione all’interno di un processo relazionale.

Provando a definirne la forma.

In matematica esiste la relazione di ordine (l’elemento è maggiore/ minore di...), quella di appartenenza (l’elemento appartiene a..., che è l’opposta di quella di inclusione e dunque possiamo considerarle insieme) e quella di equivalenza (l’elemento equivale a ...).

Il rapporto in algebra è una frazione  $x/y$ , per cui esiste un numeratore e un denominatore: due posizioni, due ruoli opposti con un maggiore e un minore. Incontriamo l’asimmetria di questa relazione ogni volta che qualcuno si pone nel ruolo di “up” e qualcun altro in quello “down”, o per dirla con Simmel in posizione “sovraordinata” o “subordinata”<sup>19</sup>. La relazione d’equivalenza è una forma di relazione alla pari, data dal fatto che entrambi i soggetti sono di pari grado e sono dunque liberi di confrontarsi come tali. “Una classe di equivalenza è individuata da uno

---

<sup>13</sup> Atweed e Stolorow teorici delle Relazioni Oggettuali

<sup>14</sup> Heisenberg W.

<sup>15</sup> Schefflen A. E., 1956.

<sup>16</sup> Watzlawick P., 1976.

<sup>17</sup> Sullivan H. S., 1953.

<sup>18</sup> Watzlawick P., 1976.

<sup>19</sup> Alcuni esempi sono i rapporti di potere, quelli di lavoro, le gerarchie piramidali nelle organizzazioni, tutte le volte che c’è un capo e ci sono dei subalterni. Vedi il capitolo “up- down”, per ulteriori chiarimenti.

qualsiasi dei suoi elementi, quindi ciascuno di questi elementi può essere scelto come rappresentante della classe". Oltre che godere della proprietà riflessiva e transitiva, come la relazione d'ordine, possiede anche quella simmetrica, che determina l'equivalenza tra gli elementi.

### 1.6.1. Relazione e rapporto

In "La relazione Analitica", [Brutti, 1981], relazione e rapporto differiscono per una caratteristica fondamentale: il rapporto viene usato quando "i termini sono definiti e individualizzati", la relazione di contro "non ha confini che la circoscrivano in un determinato perimetro". Tale differenza non implica contrapposizione, in quanto le due definizioni apparentemente così nette, sfumano l'una verso l'altra contenendosi. La relazione diviene la generatrice del rapporto e poi diverge. Per cui la prima si collega al desiderio, la seconda al bisogno: "Se un legame è sotto il segno della relazione dominerà il desiderio..., se è più sotto il segno del rapporto sarà contrassegnato dall'emergenza dei bisogni individuali."

Giacomarra in "Al di qua dei media" sostiene che "Rapporto e relazione [sono] due termini che di solito vengono assimilati ma che possono essere per chiarezza esplicativa divisi."

Rapporto è un termine d'orientamento durkheimiano che si sviluppa nella società, è definito dal contesto e non dalla volontà dell'individuo, che agisce in conformità agli schemi. I soggetti non sono visti nella loro completezza ma entrano in contatto tra di sé solo con una parte. L'azione esiste in quanto rispetta degli schemi impliciti di comportamento.

Proprio per questo Jackson ritiene che il ruolo<sup>20</sup> sia un concetto a carattere prettamente individuale, quindi scarsamente buono per individuare una relazione. Un ruolo racchiude l'individuo in un'entità separata e quindi la relazione assume un interesse secondario. È definito come "l'essere più o meno conforme a categorie predeterminate prodotte da stereotipi culturali o da scelte teoriche". In un'istituzione, sia che la sua struttura sia di tipo matriciale, funzionale o divisionale la conformità al ruolo viene ritenuta fondamentale per la sopravvivenza dell'organizzazione stessa.

Data la predeterminazione del rapporto, non vi è libertà, come non vi è soggettività. Non è quindi possibile sperimentare nuove forme di incontro e si ottiene una relazione ritualizzata.

Tali rapporti strutturati, possono essere costituiti in famiglia (Freud parla di schemi di interazione che assumiamo da bambini in relazione ai genitori), ma anche al lavoro, in ogni contesto che richiede di giocare una parte.

Per superare le ristrettezze del concetto di ruolo, l'uso di "relazione", introdotto sul finire del XIX sec. da Georg Simmel, per la definizione di società, è indispensabile per descrivere il processo di riconoscimento e di incontro che si attua tra "umani" diversi, né fusionali, né simbiotici. L'attenzione è posta a due livelli: uno di senso, in cui l'intenzione del soggetto si esplora tramite le funzioni ed i processi psichici e una di azione reciprocamente orientata, in cui la motivazione dell'agire è prodotta non della singola coscienza ma dai movimenti sociali, e culturali in cui si inseriscono significati e valori, norme condivise e istituzioni.

L'esistenza della relazione è imprescindibile dall'essere coscienti della stessa, mediante la "coscienza relazionale" che implica un'interazione tra le parti situata a livello consapevole.

C'è bisogno di due attori per costruire una relazione. Il singolo da solo può mettersi in "contatto" dentro di sé con qualcuno o con qualcosa che non è presente, o con qualche altra persona che non ne è consapevole. Basta immaginare la reazione dell'altro di fronte ad un comportamento agito o ad un sentimento manifestato, per sentire crescere dentro un sentimento di rimando e produrre internamente la relazione, ma tutto ciò rimane interno alla persona se poi non viene esplicitato o reso manifesto (ad esempio posso pensare ad una figuraccia che ho fatto con un mio amico una volta e sentirmi imbarazzata all'idea di rincontrarlo, ma lui in realtà non saprà niente di tutto questo fino a che ci vediamo e io arrossisco, il mio sentimento interno si esplicita e a quel punto se lui si rende conto del rossore, può mettersi in relazione con me a quel proposito, ma non prima, quando non avevamo stabilito il contatto). Quando nella relazione prevale l'influenza della struttura contestuale, si parla di rapporto. L'interazione tra gli attori sociali, non li riguarda dunque globalmente come persone, ma parzialmente ci si rapporta assumendo ruoli e tramite essi.

Il rapporto può sviluppare relazioni di cooperazione, integrazione o di complementarità, è una relazione strutturata e compressa in schemi dati. La relazione ha più ampie possibilità di forma essendo malleabile, non può tuttavia fare a meno degli "attori sociali", in quanto dipende dal contesto di riferimento, costruito precedentemente ma esistente nel momento.

### 1.6.2. Relazioni simmetriche e asimmetriche

Russell, nel 1903, elaborò la cosiddetta teoria dei tipi, in un primo tempo in una versione più semplice e poi in una più complessa, detta 'ramificata'. Egli riscontra vari tipi di relazioni: distinguendo in primis tra relazioni simmetriche e asimmetriche. Se prendiamo I come simbolo per indicare la relazione e A e B per indicare i termini tra i quali essa intercorre: una relazione si dice simmetrica quando, se vale AIB, allora vale pure BIA e viceversa. Di questo tipo è per esempio la relazione 'fratello di'; infatti, se Giorgio è fratello di Marco, Marco è fratello di Giorgio. Quando le relazioni sono simmetriche, c'è la tendenza di ognuno dei due comunicanti a prendere il sopravvento sull'altro, uscendo dalla situazione di uguaglianza per stabilirne una di dominio. L' *escalation simmetrica* è la patologia delle relazioni

---

<sup>20</sup> Il concetto di ruolo è definito dalla psicologia sociale come un insieme di aspettative condivise circa il modo in cui dovrebbe comportarsi un individuo che occupa una determinata posizione.

simmetriche e conduce alle modalità comunicative analizzate nell'analisi conversazionale, già citata, di Goffman. La scuola di Palo Alto discute della interazione complementare e simmetrica riferendosi ad una classificazione della natura delle relazioni che le suddivide in base all'uguaglianza oppure alla differenza dei soggetti. Nel primo caso si parla di relazioni simmetriche, in cui entrambi i partecipanti tendono a rispecchiare il comportamento dell'altro (ad es. nel caso della diade dirigente-dipendente), nel secondo si parla di relazioni asimmetriche<sup>21</sup>, in cui il comportamento di uno dei comunicanti completa quello dell'altro (ad es. tra due dipendenti o tra due dirigenti). Nella relazione asimmetrica uno dei due comunicanti assume la posizione *one-up* (superiore) e l'altro quella *one-down* (inferiore); i diversi comportamenti dei partecipanti si richiamano e si rinforzano a vicenda, dando vita ad una relazione di interdipendenza in cui i rispettivi ruoli *one-up* e *one-down* sono stati accettati da entrambi (ad es. le relazioni madre-figlio, medico-paziente, istruttore-allievo, insegnante-studente). Va da sé, comunque, che "i modelli di relazione simmetrica e complementare si possono stabilizzare a vicenda" e che "i cambiamenti da un modello all'altro sono importanti meccanismi omeostatici". In ogni relazione simmetrica è presente un rischio potenziale legato allo sviluppo della competitività; accade così che, quando in un'interazione di tipo simmetrico si perda la stabilità o sopraggiunga una situazione di disputa o litigio, si possa verificare un'escalation simmetrica da cui ci si può aspettare l'instaurarsi di uno stato di guerra più o meno aperto (o scisma) e un rifiuto reciproco del Sé dell'altro da parte dei due partecipanti. Tipico in questo caso è il conflitto coniugale che s'instaura con la persecuzione di un modello di frustrazione da parte dei due coniugi. I problemi legati alle relazioni complementari si hanno, ad esempio, quando uno dei comunicanti chiede la conferma di una definizione del Sé per cui il partner si trova costretto a cambiare la propria; ciò si rende necessario perché, all'interno di una relazione complementare, una definizione del Sé si può mantenere solamente se il partner assume un ruolo complementare. Uno dei rischi possibili è che a una richiesta di conferma del Sé corrisponda una disconferma, che porta ad un crescente senso di frustrazione e disperazione in uno o in entrambi i partecipanti. A volte, inoltre, capita che certi individui sembrino molto ben adattati al di fuori del contesto comunicativo con il partner e solo osservati insieme al loro "complementare" mostrino la patologia della loro relazione con esso. A questo proposito è perfettamente calzante la teorizzazione della "folie à deux" ad opera di due psichiatri francesi, Lasègue e Falret, pubblicata nel 1877.

Una relazione si dice asimmetrica quando non vale il principio della simmetria: per esempio, se Giorgio è padre di Marco, Marco non è padre di Giorgio. Inoltre alcune relazioni godono della proprietà transitiva, per cui se A è padre di B e B è padre di C, allora A è padre di C, mentre altre non ne godono. Ad esempio, godono della relazione transitiva le relazioni di maggiore e di minore: infatti se A è maggiore di B e B è maggiore di C, allora A è maggiore di C. Non si può invece concludere ad esempio che se A è padre di B e B è padre di C, allora A è padre di C; qui non vale la proprietà transitiva. Gli autori che analizzano l'attaccamento nelle relazioni di coppia rilevano una maggior stabilità qualora si scelga un partner che consente di confermare la percezione di sé e che giustifica la ripetizione dei propri modelli relazionali (Weiss, 1982; Bartholomew; 1990, 1993; Taborga, Woll, Carte, 1994), mentre una forte volatilità della relazione qualora i due partner abbiano modalità opposte ed eccessivamente proiettive l'uno verso l'altro. Secondo Mc Dougall, il punto di partenza della psicologia sociale è lo sviluppo dei comportamenti di imitazione e ripetizione, anche la psicologia dell'infanzia e dell'educazione con Piaget, conferisce un ruolo primario all'imitazione sia per lo sviluppo della relazione primaria di attaccamento con la madre, sia per quello dell'apprendimento del bambino.

Le relazioni simmetriche sono quindi relazioni tra **simili**. Tale similitudine può essere di forma, come abbiamo visto con Russell, oppure può essere una similitudine di vissuti, di tratti caratteriali o di valori. Tra individui simili la risonanza e la "simpatia" sono immediate, poiché s'instaura più facilmente il rispecchiamento<sup>22</sup> (mi rivedo nell'altro e tendo naturalmente a ricalcarne gli atteggiamenti fisici, verbali e paraverbali). I rischi delle relazioni che si strutturano come simmetriche sono l'immobilità, la ripetitività oltre a quello del rinforzo del copione dei soggetti che impedisce la dinamica del cambiamento. Il concetto di reciprocità spiega bene ciò che possiamo chiamare relazione asimmetrica. La definizione matematica del reciproco di X è quel numero che moltiplicato per X dà 1. Tale numero è  $1/X$ . Il numero reciproco completa in maniera pertinente la formula e la relazione. E' l'esatto opposto di X e individua la posizione relazionale speculare. Gli stessi Solom ed Asch nel 1968 scrivevano che "l'azione sociale ha carattere di reciprocità"<sup>23</sup>. In economia e in giurisprudenza il concetto di reciprocità viene attribuito alla stipula dei contratti e alle forme di convivenza primaria del vivere civile fondandosi sul latino "*do ut des*" ovvero sul dare e avere, sullo scambio, sul dare qualcosa in cambio di qualcos'altro. Nel caso della compra-vendita, l'asimmetria è presente se la somma di ciò che ci siamo scambiati è pari a zero, cioè se il valore di ciò che ci siamo dati è lo stesso. Posso scambiare un chilo di mele con un chilo di patate se il loro valore di mercato è lo stesso. Oppure posso scambiare un litro di benzina con tre litri d'acqua minerale se la benzina vale tre volte l'acqua minerale. Nelle relazioni interpersonali si può dare ascolto ricevendo in cambio intuizioni come avviene nel riconoscimento. Oppure si può aderire talmente tanto a qualcuno

<sup>21</sup> La Scuola di Palo Alto e Watzlawick utilizzano il termine relazioni "complementari". Vedremo successivamente che il significato di complementarità potremmo attribuirlo ad una specifica tipologia relazionale, per questo motivo utilizziamo il termine "asimmetrica" per indicare la relazione opposta a "simmetrica".

<sup>22</sup> Individuare la differenza tra rispecchiamento ed empatia è un problema ancora aperto. Pare che il rispecchiamento si caratterizzi come una doppia proiezione cognitiva, attraverso l'attivazione dei neuroni mirror, mentre l'empatia è il cogliimento affettivo del vissuto altrui.

<sup>23</sup> Solom e Asch, 1968:181.

telefonando, con messaggi, con la propria presenza costante, con la richiesta di contatto fisico che alla fine questa persona scappa. Anche in questo caso la relazione è asimmetrica poiché uno “si attacca” e l’altro “si stacca”. In caso di rottura, le patologie delle relazioni asimmetriche equivalgono a disconferma piuttosto che a un rifiuto del Sé dell’altro. Al positivo possono produrre **dinamica** relazionale, e consente di tenere le persone in oscillazione dialogica.

### 1.6.3. Relazioni affini e oppositive

Fin dagli albori della psicologia del lavoro e delle organizzazioni, in particolare dalla “scoperta” del fattore umano (per quanto spesso confuso nei suoi significati con un personalismo pedagogico e una sorta di umanesimo di cui non possedeva però la tendenza assiologica e la ricerca di quella che potremmo definire qualità esistenziale) in poi della Human Relationship, si è data particolare importanza alle relazioni nel mondo del lavoro. Alcuni autori di fine anni cinquanta (Baumgarten, Boganeli, Carrard) segnalavano quale tipo di capo avrebbe avuto una relazione tendenzialmente positiva o negativa con un certo tipo di dipendente, elencando le caratteristiche possedute da ciascuno; ad esempio un capo imperioso, energico e senza riguardi con un subalterno indipendente, sicuro di sé e ostinato, avrebbero probabilmente instaurato una relazione negativa.

Un altro esempio tratto da Psicologia delle Relazioni Umane<sup>24</sup>, recita: “un subordinato sicuro di sé può trovarsi a suo agio con un capo che metta in evidenza le proprie doti e il capo potrà sentirsi orgoglioso di avere a fianco persone sicure di sé che lo aiutino a realizzare i propri programmi di lavoro da lui stesso accuratamente studiati. In questo caso si instaura una mutua interessata collaborazione.” La ricerca di qualità relazionali che possano far prevedere l’instaurarsi di un rapporto positivo o negativo tra lavoratori.

In tempi più recenti è nato il concetto di clima, la cui dimensione fondamentale è la qualità delle relazioni presenti nell’organizzazione. Majer<sup>25</sup> sostiene che: “Il cambiamento organizzativo può essere favorito o ostacolato dal clima”. Il clima viene misurato operativamente attraverso le dimensioni della qualità relazionale, percezione dello stress, percezione del sentimento di potere, creatività e rischio. Individuando alcune variabili all’interno la dimensione della qualità relazionale: livello di socializzazione, interiorizzazione dei rapporti; livello di partecipazione, coinvolgimento e condivisione; livello di fiducia, sicurezza emozionale; libertà; livello di parità relazionale; livello di amicizia legami ed investimenti reciproci. Possiamo notare come queste sette variabili siano sempre caratterizzate positivamente.

Per infondere una qualità positiva o negativa alle relazioni, trasformandole in relazioni affini o oppositive, si deve avere una qualche intenzionalità in un senso o nell’altro. Benché inizialmente si sia portati dalla situazione esterna e dalle caratteristiche personali a propendere per l’uno o l’altro tipo, il mantenimento, come tutti abbiamo sperimentato, di una certa qualità di relazione non è cosa semplice. L’intenzione, è l’elemento cruciale per lo stabilirsi di una relazione positiva o negativa.

Simmel riporta che “ciò che ci è opposto ci completa, ciò che è omogeneo ci rafforza; ciò che è opposto ci eccita e ci stimola, ciò che è omogeneo ci tranquillizza; con mezzi del tutto diversi sia l’uno che l’altro ci procurano un senso di legittimazione del nostro essere-così.”

Watzlawick (1978) definisce la categoria di qualità di relazione, come una notevole presenza di discorsi “che per l’intonazione di voce, o per il contenuto, o per entrambi è amichevole nei confronti della persona cui è rivolto.” La relazione negativa è il contrario: discorsi che assumono un tono accusatorio e critico. E per Bowlby (1982) “...il conflitto non ha niente di patologico ma...è una dimensione normale di ciascuno di noi...Ogni giorno ci troviamo di fronte al compito di decidere tra gli opposti interessi che dimorano in noi e di regolare i conflitti tra impulsi inconciliabili.” Il concetto di relazione di affinità e di opposizione, assume concretezza e si declina nella realtà attraverso il costrutto di clima. Per “clima” si intende tutto quell’insieme di fattori che contribuiscono a formare un contesto in cui si vive, in cui si opera ed in cui si entra in relazione con altri. Lo spazio, le posizioni sociometriche, la prossemica, i suoni, le personalità e tutto quello che percepiamo con i nostri sensi. Il clima, definito da Marocci “relazione plurale”<sup>26</sup>, è “il modo con cui il singolo individuo, sotto l’influenza del suo gruppo di appartenenza, percepisce l’organizzazione”<sup>27</sup>, ovvero “una mappa cognitiva che i soggetti si costruiscono per dare un significato, ordinare la realtà nella quale si trovano ad agire codificando schemi di comportamento..., funzionali all’interno della realtà nella quale si vengono a trovare ed agire.”<sup>28</sup> Il clima può essere definito attraverso i fattori di soddisfazione o conflitto. Majer e D’Amato<sup>29</sup>, rinvennero 5 fattori che definiscono il clima psicologico: coesione di gruppo, coinvolgimento nel lavoro e nell’organizzazione, autonomia e responsabilità nell’organizzazione del lavoro, libertà nel manifestare i propri sentimenti e le proprie idee, tipo di ambiente fisico e psicologico. Ognuno di questi elementi ha un polo positivo e uno negativo, che rintraccia una relazione di affinità o di opposizione.

Le relazioni di affinità sono quelle che s’instaurano con tra coloro che sono **affini** elettivamente. Nell’incontro tra persone affini ciascuno percepisce quanto l’altro può rappresentare per lui e come, attraverso la relazione, sia possibile

---

<sup>24</sup> Boganeli E., 1959.

<sup>25</sup> Majer, V., 2001.

<sup>26</sup> Marocci G., “Climi, culture: questioni di metodo” in Majer, V., 2001.

<sup>27</sup> Spaltro E., e De Vito Piscelli P., 1990.

<sup>28</sup> Quaglino G., e Mander M., 1987.

<sup>29</sup> Majer, V., 2001.

acquisire modalità di vita, valori ed atteggiamenti su cui ciascuno è carente. L'incontro tra le diversità diventa così scoperta ed attuazione delle personali affinità ed occasione di crescita

Invece le difficoltà relazionali insorgono quando si attua una relazione con modelli di vita e di valori che sentiamo **opposti** ai nostri. Si tratta di soggetti che ci bloccano, o ci manipolano, o ci opprimono o ci avvolgono o sono troppo apatici per le nostre disposizioni attuali. Spesso rivediamo in loro caratteristiche che ci ricordano altri momenti della nostra vita o persone che ci hanno ferito. La relazione con gli opposti è problematica e può diventare possibile solo attraverso la comprensione del loro punto di vista sulla realtà. Spesso la relazione tra opposti, ove non cresca la comprensione reciproca, diventa confliggente e si blocca. Le relazioni di opposizioni sono tanto più potenziate quanto più esiste uno sbilanciamento delle relazioni di affinità verso una sola o poche modulazioni.

Le possibilità di **conciliazione** si attuano nel passaggio tra relazione di opposizione e relazione di affinità tramite la costruzione di una base relazionale comune. Il concetto di affinità supera la strettezza di un rigido criterio bipolare: l'affine è in possesso di qualche qualità, che l'altro può imparare ad apprezzare perché gli manca e lo completa, anche se i due soggetti non sono necessariamente in una posizione di reciprocità diretta ed univoca.

La valutazione della relazione in atto può avvenire anche a posteriori tramite l'analisi dei mutamenti concreti che tale relazione produce nella realtà dei soggetti. Se una relazione è di affinità si potranno osservare l'aumento dell'impegno, della disponibilità reciproca, dell'ascolto attento, della collaborazione, della solidarietà, ecc., se è di opposizione si noteranno invece indifferenza, litigi, fraintendimenti, astenia, rigidità, dipendenza, condizionamenti, vacuità espressiva, silenzi taglienti, ecc..

Tale analisi può avvenire a posteriori, ma può anche essere prevedibile attraverso il riconoscimento del clima relazionale presente tra i due soggetti. Il cogliimento del clima relazionale può essere meglio compreso entrando nel merito della qualità della relazione e delle tipologie relazionali.

### 1.7. TERZO PROBLEMA: la qualità della relazione

La qualità della relazione è l'obiettivo da definire mediante la connessione delle teorie fondamentali sulle relazioni, per costruire una tipologia relazionale ed individuare gli indicatori per l'analisi del clima relazionale. Il prodotto finale di tale ricerca è la costruzione dei test relazionali di gruppo, di classe, di coppia, di famiglia, ecc.

I concetti fondamentali dal punto di vista **sociologico** sono quelli di **dinamicità, di relazione simbolica e di empatia**. Quelli **psicologici** sono **simbiosi e identità, attaccamento e distacco, up - down**, espressi nelle concezioni di Bowlby, della scuola transazionale e dalla scuola di Palo Alto; quelli sociologici sono mutuati da autori quali Simmel, Parsons, dalla proto-differenziazione di Goffman (per cui attraverso l'implicatura, ossia la prima posizione assunta nella relazione determina l'accettazione o il rifiuto), dalla riscoperta del sé di Touraine, dalla scuola di sociologia fenomenologica di derivazione Husserliana, attraverso gli studi sull'empatia di Edith Stein, allieva del maestro Husserl, con le teorie sistemiche.

Esiste "un'interdipendenza tra la struttura della società nel suo complesso e la struttura della personalità degli individui, ossia tra quelle che vengono rispettivamente definite macrostrutture e microstrutture"<sup>30</sup>.

Per Bateson, la conoscenza è un flusso costante di informazioni che si intersecano strutturandosi intorno ai nuclei fondanti delle personalità individuali e dei gruppi in cui le relazioni si sviluppano. La comprensione di un evento o di un oggetto è il frutto di queste stesse intersezioni, che acquisiscono valore sia all'interno che all'esterno dell'individuo, nello sviluppo della dialogicità interna e della narrazione del sé. Connettere nella sostanza Bateson ed Elias, costruendo un flusso di significati comuni, può aprirci la strada a nuove connessioni e nuovi significati.

Una meta-struttura di contatto tra interiorità e relazionalità, un ponte (ancora un link) tra interno ed esterno.

La sociologia relazionale muove dalla rilettura di Parsons in chiave relazionale e consente, attraverso le modulazioni tra i sottosettori dello schema AGIL parsonsiani, di intravedere e definire diversi modelli di relazionalità. La teoria delle personalità collettive mostra collegamenti tra individui e gruppi come processi interattivi di costruzione di identità e di cultura. Allo stesso modo gli studiosi dei reticoli relazionali pongono un forte accento sulla qualità delle relazioni piuttosto che solo sulla loro quantità e, quindi si spingono oltre il limite fino all'ambito psicologico sociale, con ampi riferimenti alle teorie di Moscovici sulla rappresentazione sociale o a quelle di Tajfel, alle letture psicologiche di Palmonari o alle reti di Amerio. La psicologia sociale, dal canto suo, utilizza sempre più frequentemente le terminologie sociologiche di Goffman, ad esempio il concetto di frame, per definire la cornice entro cui avviene la relazione ed esplora in termini linguistici le diverse posizioni delle prese di turno. Queste ultime non possono non mettere in luce il concetto di sequenza dell'approccio di Palo Alto.

Anche la *human psychology* riconosce alcune qualità presenti in tutto il genere umano, in base alle quali si è sviluppata l'organizzazione sociale: l'istinto di conservazione, l'istinto gregario, l'istinto di individualità e quello d'investigazione. Il primo condiziona l'attaccamento alla vita e fa compiere azioni finalizzate alla nutrizione e alla difesa. Quello gregario fa vivere l'uomo nella società e le azioni sono quelle che portano alla collaborazione e alla responsabilità. L'istinto d'individualità, spinge l'uomo a diversificarsi da tutti gli altri e a conoscersi. L'ultimo, che è un'estensione dell'istinto d'individualità, è la ricerca delle proprie attitudini e delle competenze che porteranno ad una prestazione che diverrà lavoro (Boganelli 1959).

---

<sup>30</sup> Elias N., 1983: 84.

L'ottica che proponiamo è quella di integrazione tra vari modelli psicologici, ma anche tra varie discipline, permettendo ad entità anche molto distanti e diverse tra loro di funzionare insieme come gli ingranaggi di un orologio. La modalità con cui intendo collegare i concetti tra loro è una modalità che mette in connessione, come in una rete i vari cluster (gruppi di concetti) analizzati, in modo da costruire un sistema tanto più aperto e dinamico quanto più la visione dell'argomento sia resa in maniera aperta e flessibile. Il concetto di rete, non è nuovo in psicologia, anche se fa parte di quella "nuova" psicologia postmoderna e delle sue frontiere soprattutto nell'ambito della ricerca cognitiva. Proviene dagli anni '80 quando "balza in primo piano il problema dell'architettura della mente...si discute se la mente vada vista come organizzata "verticalmente" per facoltà separate...o se piuttosto non vada vista come un sistema terribilmente interconnesso, a parallelismo massivo...le famose "reti neurali" (Luccio 1998). Le "reti", sono formate da nuclei di concetti che fungono da nodi e da legami che tengono i nodi collegati tra loro, ma che al tempo stesso possono trasformarsi e modellarsi a seconda di nuove concezioni, idee e innovazioni. "Non vi è una rappresentazione localizzata in un nodo. Se la rete deve distinguere tra cani e gatti, non vi sarà un nodo che rappresenta i cani e uno che rappresenta i gatti. Tutta la rete rappresenterà entrambi. Meglio, tutti i pesi assestati nei loro valori finali...rappresentano entrambi." (Luccio 1998). Un intero concetto è dunque formato in misura diversa da tutti i nodi e i legami che compongono la rete. L'idea è quella di una costruzione di una struttura di tesi "ibrida", prevalentemente "in parallelo", che favorisce la costruzione di rappresentazioni interne ed esterne, ma con collegamenti chiari e denunciati anche "in verticale". Questo tipo di modalità comunicativa e di metodo, si ripropone in altri approcci: scrive Cipolla: "Il costruttivismo... riconduce tutto ad un soggetto che, nella sua astrattezza, non presenta né volto né coscienza. Riporta tutto alle categorie concettuali di auto ed assegna ad etero un ruolo subordinato e dipendente, puramente passivo e negativo...l'empatia...lega fra loro tutte le dimensioni della vita, sia essa umana o no... presuppone una origine unica e, quindi, una possibilità di dialogo. Il solipsismo costruzionista cozza, almeno, contro questa evidenza...Costruzionismo come metodologia che si avvicina al co-costruzionismo come una delle tante strade metodologiche che, forse senza saperlo, fanno domanda di residenza in co"<sup>31</sup>. Le possibilità di dialogo a cui fa riferimento Cipolla, mettono in contatto parti diverse della stessa struttura o della stessa teoria, aprendo la possibilità al confronto e quindi alla genesi di nuove idee e proposte. Allo stesso modo Bourdieu (1979) afferma che "Non è possibile spiegare in modo unitario e al tempo stesso specifico, l'infinità diversa delle pratiche, se non a condizione di rompere con il *pensiero lineare*, che conosce solo le strutture di carattere semplice e della determinazione diretta; bisogna invece sforzarsi di ricostruire le trame dei rapporti interconnessi... attraverso ogni fattore si esercitano gli effetti di tutti gli altri, e la molteplicità delle determinazioni non conduce affatto all'indeterminatezza, bensì alla *sovradeterminazione*." L'idea che dà Bourdieu (1979) e il metodo che egli utilizza è quello della sovrapposizione, "come si potrebbe fare con dei fogli trasparenti", dei diversi schemi di lettura. Alla stessa stregua, in questo scritto ogni argomento è interconnesso con tutti gli altri con l'obiettivo di dare la possibilità a nuove aperture e intuizioni personali di venire a galla.

### 1.7.1 I tre baricentri relazionali

Non esiste forse metodo migliore per la comprensione della realtà che definire dei parametri archetipali di paragone. I tre nuclei di base delle relazioni, tramite Bowlby per l'attaccamento e distacco, i transazionali e gli esponenti delle relazioni oggettuali rispettivamente per la simbiosi e identità e la scuola di Palo Alto per l'*up* e *down*. Queste sono le principali scuole psicologiche che si rifanno alle relazioni interpersonali e dalla riflessione su di esse sono emersi i tre nuclei.

Nel nucleo tra simbiosi e identità, il controllo insito nella formazione dell'identità procede dall'oggetto transizionale di Winnicott (e della teoria delle relazioni oggettuali), che attraverso il controllo oggettuale permette il passaggio allo stadio piagetiano di pensiero operativo con la possibilità di operazioni astratte.

Da questo asse, tramite un maggior distacco si passa alla possibilità di cognitivizzare, di costruire le rappresentazioni mentali ovvero di raggiungere il nucleo successivo del distacco e dell'attaccamento. Elias<sup>32</sup> definisce la conoscenza come un processo, in cui la prima fase è il coinvolgimento- interessamento, la seconda il distacco- visione lucida<sup>33</sup>. L'*up* e *down* è fondato sulla teoria della scuola di Palo Alto e fa riferimento alle posizioni relazionali di superiorità-attivazione e di inferiorità- rassegnazione. I tre nuclei, a cui afferiscono le teorie delle relazioni più importanti e riconosciute, possono essere lette come le tre variabili che composte formano i tipi di relazioni.

### 1.8. Il nucleo dell' attaccamento e distacco

L'ambivalenza del nucleo affettivo è data dall'oscillazione tra attaccamento e distacco. Un'oscillazione relazionale che trova il suo equilibrio nell'attivazione di un dialogo. Attaccamento e distacco sono due nuclei concettuali a cui

<sup>31</sup> Cipolla C., 1997: 604-606.

<sup>32</sup> Elias N., 1983.

<sup>33</sup> La connessione tra queste due sfere rimanda ad un collegamento tra le teorie piagetiane e quelle vigotskiane dell'apprendimento e dell'educazione. I due punti di vista si spalmano nelle diversità dei due nuclei simbiosi e identità, attaccamento e distacco. Queste due posizioni sullo studio della relazionalità sono invariate nella storia della filosofia dell'educazione, pur procedendo arricchendosi delle elaborazioni scientifiche, si dispongono comunque come matrici di base per descrivere la natura delle relazioni interpersonali, specie di quelle educative.

afferisce il tema dell'affettività: l'amore filiale agape e il tema dell'eros. Per quanto l'amore possa racchiudere in sé il senso della dedizione affettiva, non è solo con la vicinanza e con l'attaccamento che si costruisce una relazione. La possibilità di allontanarsi dall'oggetto d'amore, anche se inizialmente può causare una rottura, tale divisione diventa necessaria perché apre ad un possibile riavvicinamento e dunque ad una riconferma dell'affetto iniziale. Il figlio deve potersi distaccare dalla madre per tornare da lei, consapevole che l'amore nei suoi confronti non conduce all'impossibilità di stare lontani e alla dipendenza, ma al piacere della vicinanza. Il distacco permette di scegliere davvero perché scioglie e libera dalle briglie relazionali e comunicative. Se non ho bisogno di fare in un modo o nell'altro, deciderò in base a ciò che ritengo opportuno e non secondo i condizionamenti.

L'attaccamento è il momento affettivo di legame unione, appartenenza. La vicinanza con la figura d'attaccamento è la base della soddisfazione. Il distacco è il momento della lontananza della libertà, ma anche dell'abbandono e del lutto. La perdita della figura d'attaccamento sbilancia, scuote e erige difese, per evitare la sofferenza. La costanza d'oggetto si pone al centro dei due poli. L'interiorizzazione dell'affetto e del legame costruisce una solida personalità, strutturata intorno ai sentimenti di stabilità sicurezza, unione e a quelli di libertà, impresa e ingegno. Il nucleo presente nella persona è composto da elementi opposti e diversi ma collegabili attraverso il dialogo, in equilibrio dinamico, come direbbe Bateson. La narrazione scioglie e snoda i simboli in un flusso continuo di concetti che si connettono l'uno dopo l'altro.

### 1.8.1. L'attaccamento

I due nuclei dell'attaccamento e del distacco, sono tra loro concettualmente opposti, ma interconnessi. Cosa si intende per attaccamento e in che senso è uno dei nuclei concettuali alla base della costruzione delle relazioni?

La concezione che sta alla base della teoria dell'attaccamento di Bowlby è "la propensione degli esseri umani a stabilire forti legami affettivi con altri esseri particolari" [Bowlby, 1982, 3vol: 54], questi forti legami affettivi, si strutturano in relazioni intersoggettive.

Per Bowlby<sup>34</sup> l'attaccamento è una componente fondante della vita degli esseri umani, come anche delle specie animali, l'attaccamento è un momento essenziale in cui il cucciolo (di uomo o di altra specie) trova nella madre, o in chi gli fornisce cure, una "base sicura" da cui partire per esplorare il mondo circostante<sup>35</sup>.

Quando il bambino non percepisce la madre come base sicura ma "insicura", si rischia lo sviluppo della dipendenza o della controdipendenza.

L'impossibilità di avere una base sicura, o l'impossibilità di percepirla come tale, conducono il cucciolo alla ricerca continua della figura di riferimento.. Il cucciolo non si guarda intorno, non esplora la zona circostante, in quanto non è sicuro che quando tornerà troverà nuovamente colei che ha lasciato<sup>36</sup>. Ciò produce un attaccamento patologico, ovvero dipendenza che "...non è specificatamente correlata al mantenimento della vicinanza, non è diretta verso uno specifico individuo, non implica un legame duraturo, non è necessariamente associata a forti sensazioni; inoltre ad essa non viene attribuita nessuna funzione biologica" [Bowlby,1979]. Da queste condizioni iniziali otterremo probabilmente un adulto bisognoso di affetto, di cure e di protezione dominato dall'angoscia di separazione<sup>37</sup>.

"Il quadro della personalità che si delinea comprende due principali serie d'influenze. La prima riguarda la presenza o l'assenza, parziale o totale, di una figura fidata, volenterosa e capace di fornire il tipo di base sicura richiesto per ogni fase del ciclo vitale... Queste costituiscono le influenze esterne, o ambientali.

---

<sup>34</sup> La teoria dell'attaccamento pone in evidenza sette caratteristiche che la differenziano dalla teoria della dipendenza: *specificità*, per cui il comportamento di attaccamento è diretto verso pochi e specifici individui; *durata* l'attaccamento persiste per un lungo periodo di vita; *ruolo delle emozioni* per cui le emozioni più intense sono legate alla vita delle relazioni con le figure d'attaccamento; *ontogenesi* il legame con la figura di attaccamento si sviluppa nei primi mesi di vita; *apprendimento* l'attaccamento si sviluppa comunque anche a dispetto di ripetute punizioni da parte della figura fidata; *organizzazione* per cui il livello di organizzazione dei comportamenti di attaccamento durante la crescita si complessifica; *funzione biologica* l'attaccamento si verifica nei piccoli di quasi tutte le specie.

<sup>35</sup> La Ainsworth (1967) riporta alcuni modelli specifici del comportamento di attaccamento nel bambino: uso della madre come base sicura da cui partire per l'esplorazione, cessazione del pianto quando il bambino è preso in braccio, pianto alla partenza della madre, sorriso agli stimoli visivi, vocalizzazione, orientamento visuoposturale, accostamento, tentativo di seguire una persona, risposte di saluto, tendenza ad arrampicarsi e ad esplorare, reazione del nascondere il viso, ricorso alla madre come ancora di salvezza, aggrappamento. Tali risposte differenziali sono dirette in particolar modo verso la figura di attaccamento.

<sup>36</sup> "Esiste una notevole quantità di prove a sostegno dell'idea che l'attività esplorativa sia di grande importanza, dato che rende una persona o un animale capace di costruirsi un quadro coerente delle caratteristiche dell'ambiente...il comportamento esplorativo è antitetico al comportamento di attaccamento." [Bowlby,1979].

<sup>37</sup> Per quanto riguarda la psicoterapia per pazienti dipendenti, o con una personalità fondata sull'angoscia di separazione, la tecnica fondamentale è la *comprensione* dell'angoscia. Per Bowlby (1982) si tratta di mantenere "...quella posizione neutrale ed empatica..." per cui la rielaborazione del lutto, della perdita o dell'angoscia di separazione è possibile.

La seconda riguarda la relativa capacità o incapacità di un individuo di riconoscere se una persona sia fidata e dotata della volontà di offrire una base e... di collaborare con questa persona in modo da mantenere un rapporto reciprocamente gratificante. Queste costituiscono le influenze interne o dell'organismo." [Bowlby,1979].

E' indispensabile che la figura risulti stabile e affidabile, di modo che il bambino possa affidarsi a lei nei momenti critici, come quando ha paura, quando avviene una separazione inaspettata, come la perdita del coniuge o la separazione dei due. Per Bowlby (1982) progressive separazioni, o minacce di separazione producono nel bambino un "attaccamento ansioso" che porta a comportamenti di aggrappamento, di possesso, di vicinanza, di gelosia, iperdipendenti. L'allontanamento dei genitori è tanto più "pericoloso", quanto più il bambino vive una situazione instabile a livello familiare: "la separazione ha un effetto negativo sui bambini i cui genitori sono loro ostili, li minacciano di una separazione come misura disciplinare o la cui vita familiare è instabile"<sup>38</sup>. Tanto più è acuta la privazione affettiva vissuta, tanto più è forte il bisogno di affiliazione; tanto più è acuta la frustrazione di tale bisogno, tanto più è ambivalente e discontinuo il processo affiliativo. L'affettività può diventare una lama a doppio taglio, nel momento in cui i bisogni soggettivi non vengano appagati dalle figure di riferimento. Per questo è lecito chiedersi quale sia il ruolo svolto dalla famiglia nella formazione delle relazioni e in che modo lo sviluppo dell'affettività influisca sullo sviluppo dell'individuo.

Lo sviluppo normale di personalità dipende moltissimo dalla possibilità di aver avuto una base sicura, infatti "la relazione genitore- bambino... ha una parte di rilievo nel rendere conto del risultato differenziale di una separazione"<sup>39</sup> e "una tranquilla fiducia nella costante accessibilità e nel sostegno delle figure d'attaccamento è la base su cui si costruisce una personalità stabile e fiduciosa"<sup>40</sup>. Per Bowlby il tipo di relazione tra il genitore e il bambino discrimina se la separazione sarà attraversata come una normale difficoltà o produrrà risultati disastrosi per lo sviluppo della personalità del bambino.

Haley (1971) osserva come, in una famiglia, il figlio non reagisca alla madre singola, o al padre, ma alla relazione che tra essi intercorre: "un ragazzo ad esempio, potrebbe deperire dopo aver lasciato la famiglia per il college, e questo deperimento potrebbe essere imputabile alla disgregazione in atto in casa dopo la sua partenza"<sup>41</sup>. La relazione tra madre e padre produce nel figlio, in maniera invisibile, una caratteristica, un comportamento, uno script d'azione o un sintomo<sup>42</sup> che il figlio manifesta. In conseguenza di quella relazione, tra figlio e madre e figlio e padre, si costruiranno nuove relazioni, influenzate dalla prima, ma tipologicamente diverse. Il contesto è qui la tipologia di relazione di quel nucleo familiare in cui il bambino si trova, una sorta di "imprinting relazionale". Il bambino dovrà adattarsi ad essa, ma introdurrà un cambiamento nell'ambiente relazionale, in virtù di quelle interazioni che egli formerà.

L'attaccamento si sviluppa nel contesto familiare e da lì prende origine sia come nucleo relazionale che come elemento intrapersonale di sviluppo della personalità. L'aver avuto una base sicura, secondo Bowlby, produrrà nel soggetto lo sviluppo del sentimento di fedeltà per diventare a sua volta una base sicura e una positiva figura di riferimento.

Il legame di attaccamento favorisce e supporta, specie nella fase iniziale della relazione, la formazione del legame di attaccamento stesso, e quella di cura che diventa, via via che il legame si sviluppa, l'indice più predittivo della durata della relazione stessa (Weiss, 1982; Ainsworth, 1982, 1989; Belsky, Nezworski, 1988; Hazan, Zeifman, 1994).

### 1.8.2. Attaccamento e coppia

Hazan e Shaker hanno elaborato uno strumento *self-report*, adottando la Ainsworth (1978) per la classificazione in tre stili o modelli di attaccamento: insicuro evitante, sicuro, insicuro ansioso/ambivalente.

Il modello *evitante* è caratterizzato da timore dell'intimità e incapacità di attaccarsi agli altri; quello *sicuro* dalla capacità di vivere esperienze intime e di ricevere e chiedere aiuto; il terzo infine, *ansioso/ambivalente*, si distingue per la preoccupazione circa l'affidabilità della figura di attaccamento e la sua disponibilità a soddisfare richieste effettive.

Con i *working models* o modelli operativi interni i due autori, analizzano le aspettative di risposta delle figure di accudimento, rappresentazioni che permettano al bambino, poi all'adulto, di prevedere il comportamento dell'altro e che ne guidano le risposte specie in situazioni di ansia o di bisogno.

Già nel corso dell'infanzia i modelli cominciano a solidificarsi e, presumibilmente, si gerarchizzano fino a diventare, tendenzialmente, caratteristiche della personalità del soggetto più che della relazione (Bretherton,1990; Collins, Read, 1994; Hazan, Shaker, 1994). In età adulta, il soggetto dispone di una gamma di modelli operativi gerarchicamente organizzati e riferiti a differenti aspetti relazionali

Il problema sembra sorgere quando questi modelli sono incompatibili l'uno rispetto all'altro (Bowlby, 1979). Main (1991) propone l'utilizzo del modello nei termini di integrazione coerente o incoerente di informazioni, i primi che caratterizzano le relazioni sicure, i secondi quelle insicure. In una fase iniziale di una relazione un partner potrebbe

---

<sup>38</sup> Bowlby J., 1982: 213.

<sup>39</sup> Bowlby J., 1982: 213.

<sup>40</sup> Ibidem, p. 302.

<sup>41</sup> Haley J., 1971: 344.

<sup>42</sup> "Il sintomo svolge una funzione di adattamento nei rapporti...e non è una manifestazione irrazionale o di disadattamento" dobbiamo chiederci "Che genere di situazione ha l'effetto di provocare questo tipo di adattamento?" [Haley J., 1971: 350- 351].

assumere due diversi atteggiamenti nei confronti dell'altro, per esempio contemporaneamente fusionale (modello ansioso/ambivalente) e distaccato (modello evitante), o fusionale (modello ansioso/ambivalente) e intimo e autonomo (modello sicuro). E' possibile, quindi che l'individuo esibisca nel tempo e/o in circostanze diverse modelli di attaccamento differenti, così come che esibisca modelli di attaccamento diversi in relazione a uno stesso evento.

Kobak e Hazan (1991), studiando l'influenza del modello di attaccamento del partner sulla comunicazione coniugale nel corso di una situazione problematica in cui la coppia era coinvolta, hanno rilevato che la sicurezza del marito era positivamente associata all'accettazione del supporto da parte della moglie e negativamente al rifiuto; i mariti di donne sicure – donne quindi, in grado di ricevere supporto – erano più disponibili ad accettare gli stati di ansia e stress delle mogli e maggiormente in grado di aiutare a chiarire i propri stati d'animo.

Più in particolare, l'accoppiamento "donna ansiosa" – "uomo evitante" duraturo come quello fra soggetti sicuri, mentre la relazione fra "uomo ansioso" e "donna evitante" risulta la meno stabile, a confermare l'ipotesi che la donna sia la figura determinante la continuità o la rottura di un legame (Kirkpatrick, Davis, 1994). L'attaccamento di coppia diventa egocentrismo di coppia tramite l'eccessiva conferma dell'uno nei confronti dell'altro. In questo senso la reciprocità di coppia genera relazioni simmetriche e ripetitive che si centrano su un attaccamento dipendente.

La "Adult Attachment Interview" messa a punto da Main valuta come l'individuo ha organizzato e rielaborato l'esperienza affettiva infantile; sulla base di tale elaborazione individua quattro tipi o stili di attaccamento: *distaccato/svalutante* ("dismissing of attachment"), corrispondente a evitante nella versione infantile; *preoccupato o invischiato* ("preoccupied or enmeshed with parents"), riconducibile all'ansioso/ambivalente; *sicuro* ("secure"), riportabile all'equivalente categoria infantile; *irrisolto* ("unresolved with respect to traumatic attachment events"), riferibile a disorganizzato/disorientato.

Lo strumento ideato da Hazan e Shaker per l'analisi del legame di coppia è costituito da tre brani, comprendenti più affermazioni, sintetizzanti gli aspetti salienti dei tre stili di attaccamento precedentemente descritti: sicuro, ambivalente e evitante. Al soggetto viene chiesto di scegliere la descrizione che si più si avvicina al suo modo di vivere la relazione di coppia. Attraverso questo strumento, Collins e Read hanno evidenziato tre dimensioni sottostanti agli stili stessi: "close" (assenza di disagio nelle situazioni di vicinanza emotiva e di intimità), "depend" (fiducia negli altri e capacità di dipendere all'occorrenza da questi), "anxiety" (timore di essere abbandonato e non sufficientemente amato), non mutuamente escludentisi e diversamente caratterizzanti i tre stili.

Bartholomew (1990; Bartholomew, Horowitz, 1991) ha individuato quattro modelli prototipici di attaccamento, sulla base della combinazione dei modelli positivo o negativo di sé e degli altri: sicuro, preoccupato, evitante timoroso, evitante distaccato/svalutante. A tali modelli gli individui possono avvicinarsi per diversi gradi di approssimazione.

Il sicuro si caratterizza per una buona stima di sé e un'immagine sostanzialmente positiva degli altri; Il preoccupato per una scarsa stima di sé e un'immagine positiva degli altri. Il timoroso si distingue per un desiderio conscio di contatti sociali, inibito dal timore delle presunte conseguenze negative. Le persone timorose fuggono l'intimità in quanto non si considerano amabili né degne dell'aiuto e dell'attenzione degli altri, verso i quali non provano fiducia. Il distaccato/svalutante si segnala per una difensiva negazione della necessità o del desiderio di un gratificante contatto sociale sulla base di un modello positivo di sé e un modello negativo degli altri.

Inoltre, sia la "Adult attachment Interview di Main sia l'intervista messa a punto da Bartholomew per l'analisi dell'attaccamento di coppia (Peer Attachment Interview) rilevano, per quanto riguarda i soggetti evitanti, una differenza fra i sessi che lo strumento di Hazan e Shaver maschera, mostrandosi insensibile a questa distinzione. Gli uomini più delle donne risultano distaccati/svalutanti, mentre più donne di uomini timorose o, nel modello di Main, preoccupate.

Shaker nel 1985 sceglie invece interventi focalizzati sulla soluzione dei problemi, con domande del tipo "Cosa c'è di diverso nei giorni in cui andate d'accordo?", orientandosi nell'addestramento delle abilità, dell'incoraggiamento, della facilitazione, struttura e infine tecnica del doppiaggio, come la terapia di coppia fondata sul miglioramento della relazione di Bernard Guerney.

In *Becoming partners* (1972a), Carl Rogers individua 4 punti focali per il funzionamento della relazione di coppia:

1. *Impegno*: egli lo descrisse, dopo un'attenta riflessione, come "lavorare insieme al processo di cambiamento della nostra relazione: poiché questa relazione arricchisce continuamente il nostro amore e la nostra vita, vogliamo che essa si sviluppi".
2. *Comunicazione*: comporta il condividere qualsiasi "sentimento persistete", così come "l'impegno a fare ricorso a tutte le proprie capacità per capire i pensieri e i sentimenti condivisi dall'altro".
3. *Dissoluzione dei ruoli*: consiste nella libertà di vivere secondo le proprie scelte, piuttosto che secondo le aspettative e "i desideri, le regole, i ruoli che gli altri ci impongono".
4. *Divenire due sé distinti*: include la scoperta di sé, lo sperimentare valori propri e l'incoraggiamento reciproco per la crescita di entrambi.

La coppia diviene luogo di un sano attaccamento nella misura in cui i due soggetti sono disponibili a cambiare. Qualora l'attaccamento si stabilizzi, aumenta il rischio di sclerosi della relazione. Gli individui parte della coppia che sa dirigersi verso forme più alte e mature di relazione affettiva, sanno incamminarsi nella direzione del distacco che può condurli attraverso percorsi diversi nella direzione di un miglioramento individuale.

### 1.8.3. Il distacco

La solitudine è la prima forma di distacco sperimentata da un bambino nel momento in cui sua madre lo lascia. L'affetto è vissuto come "non mi abbandonare mai", "non lasciarmi senza di te" e spesso anche in età adulta, l'amore diventa proprio una sorta di bisogno intransigente dell'altro, per cui la presenza costante del partner è garanzia della qualità del suo amore, mentre l'assenza non può essere che l'assenza d'amore. Questi stereotipi culturali diventano le maglie di una rete sempre più stretta in cui le relazioni di coppia finiscono stritolate. L'affiliazione richiede l'adesione totale nella sua forma più classica e cioè la convivenza. I legami interpersonali si trasformano in vincoli di dipendenza e contro-dipendenza. Per liberarsi dalle briglie della dipendenza, si può agire a livello intrapsichico o interpersonale. Per quanto riguarda i sistemi intrasoggettivi, Bowlby studia l'affettività che si compone di sistemi di comportamento, pensiero, sentimento, memoria, tra loro separati ma dotati di struttura e coerenza interna. I sistemi che rintraccia sono due: il sistema Principale e quello Segregato. Il primo governa gli script quotidiani, i comportamenti nella norma, i pensieri consentiti, i ricordi non rimossi. L'altro, solitamente disattivato e poco cosciente, influenza le attività semi-coscienti, come i sogni diurni e notturni, i comportamenti non verbali, i pensieri non formulati, la memoria antica. Nella stessa persona troviamo una sorta di "doppia personalità" che può portare verso atteggiamenti e pensieri anche contrapposti. Ma di doppia personalità, o di gravi scissioni interne si parla solo nei casi di psicopatologia in cui i due sistemi rimangono ermeticamente separati l'uno dall'altro. Normalmente interagiscono, comunicano tra loro, dialogando, contrapponendosi o rafforzandosi.

Queste formazioni interne al soggetto sono una sorta di allontanamenti dal sé e da ciò che di sé deve essere evitato, rimosso, tenuto sotto controllo, che sorprende, crea, ma di cui il sé non accerta l'esistenza. E' una difesa agita in maniera automatica dal soggetto. La separazione da sé o dalla figura di riferimento è vissuta con la paura di chi non ha il coraggio di affrontare da solo l'ignoto. Il piacere del distacco e della lontananza, avviene solo quando si è appreso che ciò che non si conosce non è pericoloso a priori ma che può essere conosciuto e compreso.

Nei bambini la paura dell'assenza della madre nasce dall'aver appreso che i propri bisogni vengono soddisfatti solo quando ella è presente. Il bambino ha appreso attraverso delle semplici associazioni che l'assenza della madre conduce al disagio ed è dunque pericolosa e da combattere, o da temere. Qual'è il percorso che conduce al distacco?

Bowlby rinviene una sequenza tipica che segue la separazione dalla figura d'attaccamento: protesta, disperazione, distacco. La protesta "agisce al servizio del legame affettivo"<sup>43</sup> è un comportamento aggressivo diretto verso il mondo intero "...il comportamento aggressivo ha un ruolo vitale nel mantenimento dei legami affettivi. Esso assume due forme distinte: la prima di attacco e messa in fuga dell'intruso, la seconda di punizione nei confronti del partner colpevole..."<sup>44</sup>. E' l'attaccamento ansioso che fa nascere la paura di essere abbandonati e questa genera la rabbia. Bowlby la definisce "rabbia funzionale" e le attribuisce un duplice scopo: da una parte quello di superare gli ostacoli che si frappongono tra sé e la figura d'attaccamento per ricongiungersi ad essa, dall'altra quello di scoraggiare la persona amata ad allontanarsi nuovamente. Quando la protesta diviene troppo accesa e oltrepassa i limiti, diventando vendetta, la funzione positiva della rabbia diviene controproducente e il legame può risultare indebolito. "L'ostilità verso la figura amata accresce l'angoscia, così il fatto di essere ansiosi... accresce l'ostilità"<sup>45</sup> in un circolo vizioso. Esiste una soglia oltrepassata la quale, anziché rafforzare il rapporto, lo si distrugge, questa è la "rabbia disfunzionale". La fase di disperazione è quella in cui si attende il ritorno della persona seguitando a pensare a lei. E' quello che avviene nel lutto, quando non si può fare a meno di aspettare il ritorno del defunto anche se esiste la consapevolezza che ciò non avverrà. La disperazione può raggiungere, in condizioni patologiche di lutto cronico, la depressione [Bowlby, 1982]. In una ricerca del 1965, Gorer riporta un'incidenza di circa il 10% del tasso di depressione, presso vedovi e vedove dopo un anno dal decesso del consorte.<sup>46</sup>

Infine la fase del distacco. Il distacco da Freud in poi è stato elaborato principalmente come una difesa, ovvero come risultato di un processo difensivo. La gravità di tale difesa è data da due indicatori: "forma assunta e grado di reversibilità"<sup>47</sup>. Le forme possono essere: la rimozione, identificazione proiettiva, spostamento, scissione, diniego, introiezione<sup>48</sup>. Il grado di reversibilità è dato dall'inverso del periodo in cui la difesa insorge, ovvero tanto prima si è stabilita la modalità difensiva, tanto minore sarà la possibilità di eliminarla.<sup>49</sup> Lo stabilirsi di una difesa, è strettamente collegato allo sviluppo della personalità e di conseguenza anche all'instaurarsi di un certo tipo di relazioni.

Il concetto di difesa ben si lega a quello di distacco, ma mi chiedo se non sia più vicino a quello di identità. La costruzione di difese permette spesso di chiudersi dentro di sé o costruire una roccaforte per difendersi da ogni attacco, e quindi lasciare gli altri e il mondo lontano. Costruire una difesa significa anche far avvicinare l'altro, ma far finta che non ci sia, o proiettare sull'esterno gli script comportamentali che dall'infanzia abbiamo costruito. Mi chiedo se

---

<sup>43</sup> Bowlby J., 1982: 238.

<sup>44</sup> Bowlby (1979) Il comportamento di distacco ed allontanamento, sia temporaneo che duraturo comporta tre fasi distinte: *protesta* per l'allontanamento, *disperazione* che si alterna alla speranza che la persona faccia ritorno e *distacco*. Tutte e tre si caratterizzano per la presenza di accessi d'ira e comportamenti distruttivi o violenti verso gli altri o verso di sé (depressione).

<sup>45</sup> Bowlby J., 1982: 244.

<sup>46</sup> Gorer, G. (1965) *Death, Grief and Mourning in Contemporary Britain*, London, Tavistock Publication.

<sup>47</sup> Bowlby 1982, 3vol:34

<sup>48</sup> Gabbard 1992

<sup>49</sup> Bowlby J., 1982.

queste difese non afferiscano più propriamente al nucleo identitario (vd. Cap. “Simbiosi Identità”). Sono i bisogni insoddisfatti del soggetto che lo portano a costruire le difese di modo che egli non si trovi più in pericolo o se il suo bisogno non viene soddisfatto possa difendersi negandone l’importanza o rimuovendolo. I sentimenti di pochezza, di autosvalutazione di sé, i sentimenti di colpa o sono assorbiti e causano una stabile posizione *down* (vd. Cap. “Up Down”), oppure possono essere gestiti e controllati formando l’identità del soggetto. La costruzione di barriere porta alla costruzione di identità, in quanto difende il sé dagli attacchi che provengono dall’esterno.

#### 1.8.4. La costanza d’oggetto prodotto dell’equilibrio dinamico tra attaccamento e distacco

Il punto d’equilibrio dell’ambivalenza tra attaccamento e distacco è la costanza d’oggetto<sup>50</sup> che consente al bambino di costruire le basi per un solido sviluppo della sua identità.

La costanza d’oggetto<sup>51</sup> introdotta da Hartmann è una “forma di relazione oggettuale gratificante” che unisce emotivamente ad un’altra persona. I teorici delle relazioni oggettuali, e in particolare Margaret Mahler nei suoi studi del 1975, rilevano tre fasi nello sviluppo delle relazioni oggettuali durante i primi mesi di vita dell’infante: autistica, simbiotica, di separazione-individuazione<sup>52</sup>. Quest’ultima fase include il raggiungimento della costanza d’oggetto, ovvero la presenza interna, interiorizzata della figura di riferimento. Come si forma la costanza d’oggetto?

Il percorso è tortuoso: durante la separazione, si ha un momento di scissione<sup>53</sup> in cui il sé ed i propri oggetti sono divisi all’interno del bambino. Successivamente il bambino proietta una delle parti scisse verso la figura di riferimento esterna, la quale da quel momento in poi incarna quella sua parte. Tra i due individui si ha ora un legame di identificazione per cui colui che ha proiettato è identificato nell’altro proprio in virtù di ciò che gli ha addossato. La figura di riferimento, inizia a sentirsi e a comportarsi come la parte che il soggetto le ha proiettato addosso.

Mantenendo tale legame, “...il soggetto che proietta ha la fantasia di controllare ciò che è stato proiettato”<sup>54</sup>, mentre si ha la possibilità di modificarne il contenuto.

Infine si ha la reintroiezione e l’assimilazione di ciò che il bambino, o il soggetto aveva proiettato. In questo caso ciò che è stato reintroiettato può essere stato modificato durante la permanenza nella figura di riferimento, dunque può non essere più quello di prima, ma una sua modificazione positiva o negativa. Questo processo di identificazione proiettiva<sup>55</sup> è un meccanismo di difesa molto comune nei disturbi di personalità e nelle psicosi, ma può essere collegato all’interiorizzazione<sup>56</sup> la quale porta alla costanza d’oggetto.

---

<sup>50</sup> “Il sapere dell’esistenza materiale di un oggetto continua, anche quando l’oggetto stesso non è accessibile alla consapevolezza sensoriale diretta.” (Harrè, Lamb, Mecacci, 1998).

Per Piaget (1937) “il concetto di permanenza dell’oggetto” costituisce la “prima invariante” del pensiero. Il bambino comprende che anche se l’oggetto scompare dal campo visivo continua ad esistere. Quella di Piaget è una costanza d’oggetto più concreta e percettiva che simbolica. Per Bowlby (1982) “...Vi è una differenza tra riconoscere la madre quando è presente e ricordarla quando è assente”.

<sup>51</sup> Introdotta nel 1952 da Hartmann H. in *The mutual influences in the development of Ego and Id*, Psicoanal. Study child 7:9-30.

<sup>52</sup> Glen O. Gabbard (1994) riporta esplicitamente le tre fasi: nella fase *autistica* “...il bambino appare chiuso in sé, interessato alla propria sopravvivenza piuttosto che alla relazione con l’altro”; nella fase della *simbiosa* “...il bambino risponde al sorriso ed è in grado di seguire visivamente il volto della madre...esperisce...la diade madre-bambino come un’unità duale.” La terza fase detta di *separazione-individuazione*, è suddivisa a sua volta in altre quattro fasi: *differenziazione*, in cui “...il bambino diventa consapevole che la madre è una persona distinta. Questa consapevolezza può far sorgere il bisogno di un oggetto transizionale”. La *sperimentazione*, ovvero l’esplorazione dell’ambiente circostante, il *riavvicinamento*, in cui “...l’acuta consapevolezza della propria separatezza dalla madre...porta ad un maggior senso di vulnerabilità in relazione alle separazioni” da lei. Ultima sottofase è il “...consolidamento del senso d’individualità e il sorgere dalla *costanza d’oggetto*...l’integrazione delle immagini scisse della madre in un oggetto intero e integrato, che può essere interiorizzato come una presenza interna emotivamente confortante che sostiene il bambino durante l’assenza della madre.”

<sup>53</sup> “...un singolo “oggetto” viene trattato come due oggetti separati, in modo da dirigere su ciascuno dei due oggetti parziali un diverso insieme di sentimenti, risolvendo in tal modo l’angosciosa discordanza...” (Harrè, Lamb, Mecacci, 1998). Questa definizione si riferisce principalmente alla teoria psicanalitica della personalità kleiniana. La Klein (1946) introdusse la scissione come meccanismo principe, insieme alla proiezione, per la sopravvivenza emotiva. Nei primi mesi di vita, in un periodo pre-edipico, il bambino fa fronte all’angoscia associata all’istinto di morte, attraverso la scissione interna tra “buono” e “cattivo”. Il passaggio successivo è quello di proiettare la parte cattiva fuori da se stessi per non esserne distrutti e quindi per poterla controllare.

Kernberg (1967, 1975) sostiene che la scissione è una delle cause fondamentali della debolezza dell’Io e la considera l’operazione difensiva chiave nei pazienti borderline.

<sup>54</sup> Gabbard G. O., 1994.

<sup>55</sup> “L’identificazione proiettiva e l’identificazione introiettiva sono forme di difesa che comportano fantasie nelle quali il soggetto o sta dentro l’altro e lo controlla, oppure ha assunto l’oggetto parziale dentro di sé.” (Harrè, Lamb, Mecacci, 1998).

“Quando un bambino elabora il concetto di permanenza di una persona, diventa sempre più capace di rappresentare a se stesso ciò che la persona assente fa e dove si trovi.” Questo permette un sano sviluppo cognitivo che porta a “rappresentare il mondo esterno in modo simbolico, ma anche di manipolarne le rappresentazioni...così facendo...può ricapitolare azioni del passato e anticipare le azioni del futuro, nonché trovare la soluzione di un problema mediante mezzi puramente cognitivi, senza ricorrere all’azione.”<sup>57</sup>

Le interazioni tra la madre e il bambino, fanno nascere una relazione stabile tra i due. La relazione assume una forma e soddisfa il bisogno di affetto, di cure e di protezione che ha il bambino, ovvero la madre è sentita come “base sicura”. Il bambino può in questo modo distaccarsi, attraverso progressive perlustrazioni essendo sicuro che al suo ritorno, sarà possibile trovare nuovamente la madre. La relazione affettiva con la madre viene interiorizzata mentre la voglia di esplorazione porta ad un distacco sempre maggiore, anche a livello emotivo. Finché si formano stabilmente nel bambino sentimenti di fiducia, stabilità, sicurezza, unione, cura ma anche coraggio, motivazione, curiosità, intuito.

Si forma la presenza di una madre interna che sa prendersi cura del suo bambino e a cui egli può ricorrere quando ne sente la necessità. Allo stesso tempo la voglia di scoprire, di andare, di attivarsi ottiene un posto di rilievo per un sano sviluppo cognitivo e intellettuale; dunque un oggetto interno al soggetto, che diminuisce il bisogno di conferme e di cura da parte di altri individui. La presenza e l’affetto della figura di riferimento non è più l’unica discriminante per sentirsi protetti e amati.

L’oscillazione tra attaccamento e allontanamento in tenera età, dovrebbe sviluppare una personalità autosufficiente e responsabile per sé ma anche per gli altri, questo perché il soggetto ha introiettato il senso di fiducia e di benevolenza che ha sperimentato durante il primo periodo di attaccamento. Da adulto sarà in grado di ricostruirlo con la figura che sceglierà come partner e con la prole.

La costanza d’oggetto afferisce al nucleo attaccamento e distacco e ne è il centro. Il passaggio indispensabile della rappresentazione, ovvero il momento in cui il bambino riesce a rappresentarsi la figura di attaccamento anche se questa non è presente, costruisce una base sicura all’interno del bambino. Produrre l’immagine della madre, pensarla e prefigurarsi quello che sta facendo è l’aggancio stabile al suo affetto. La rappresentazione della madre serve per il conforto quando essa non è presente e per il riconoscimento quando ritorna. In questo modo il bambino può sviluppare e “concepire sua madre come persona che esiste indipendentemente da lui”<sup>58</sup> ovvero può cominciare a distaccarsene in virtù del fatto che mantiene dentro di sé la sua presenza che gli garantisce affetto.

Aver maturato una costanza di affetto materno, non significa averne coscienza. Avere consapevolezza della costanza d’oggetto significa costruire l’identità; è un momento successivo alla costruzione della personalità, è il momento in cui avviene la presa di coscienza di avere interiorizzato la figura materna e questo fa parte del processo identitario (vd. Cap. “Simbiosi Identità”). Dunque, la consapevolezza del tipo personalità che ho costruito è l’identità che a differenza della personalità non può essere simbiotica o dipendente.

L’attaccamento raggiunge l’equilibrio con il distacco, nel momento in cui il bisogno di affetto è risolto attraverso la costruzione di un oggetto interno che dà affetto e fiducia in se stessi. La costanza d’oggetto è il punto di partenza per la costruzione della personalità. I processi di razionalizzazione e cognitivizzazione, conducono alla riflessione su di sé e sulla propria personalità che può essere centrata sull’attivazione o sullo spegnimento, sulla dipendenza o sull’allontanamento, sulla fusionalità simbiotica o sul controllo. L’identità nasce proprio dalla riflessione sulla costruzione della propria personalità, della costanza d’oggetto e dall’aver cognitivizzato i meccanismi che il soggetto utilizza per entrare in relazione e per relazionarsi con se stesso. L’aver riconosciuto quali sono i sentimenti che guidano le proprie azioni e quali valori portano a quei comportamenti.

### **1.8.5. I fondamenti della costruzione della personalità**

La costruzione della personalità procede attraverso la trasformazione delle percezioni emotive, riempienti ma non stabili, in valori interiorizzati. La persona assume caratteristiche tipiche, modi di fare, script comportamentali che la rendono riconoscibile. Bowlby dice che “quali che siano il modello di comportamento morale e la struttura del carattere che un ragazzo presenta a dieci anni, sono gli stessi che molto facilmente egli presenterà in seguito, nell’adolescenza.”<sup>59</sup>

Le esperienze, sono la base della strutturazione dei valori e spesso “la fiducia di un individuo nell’esistenza di persone che possono aiutarlo deriva da ripetute esperienze gratificanti avute nella relazione con la madre durante l’infanzia e la fanciullezza con il risultato che si sviluppa un Io forte capace di conservare l’integrazione e l’autoregolazione durante i periodi in cui l’aiuto non è disponibile”<sup>60</sup>.

---

Ogden (1979) divide l’identificazione proiettiva in tre fasi. Nella prima il paziente proietta la rappresentazione di sé o dell’oggetto, nella seconda la figura di riferimento si identifica con quanto è stato proiettato, nella terza il materiale proiettato viene modificato e restituito al paziente che lo reintroietta.

<sup>56</sup> “...denota l’assimilazione dei rapporti...” [Harrè, Lamb, Mecacci, 1998].

<sup>57</sup> Bowlby J., 1982: 506-507.

<sup>58</sup> Bowlby J., 1982: 514.

<sup>59</sup> Bowlby J., 1982: 314.

<sup>60</sup> Ibidem, p. 334

Abraham<sup>61</sup> parla di “fissazione” in una particolare fase dello sviluppo, che può portare a disturbi della personalità quando non si riesce a progredire, a superare quel momento evolutivo e si rimane bloccati. L’epigenesi<sup>62</sup> della personalità definisce alcuni caratteri stabili ed altri modificabili dall’ambiente e dalle esperienze, che rendono il soggetto più o meno adattabile al contesto. Più il soggetto è adattabile più sarà perfetto per il contesto in cui vive ma meno potrà cambiare ambiente; più un soggetto è stabile e più potrà variare contesto, ma non sarà mai perfetto per uno in particolare. Una fissazione può portare un irrigidimento in un momento in cui si acquisisce adattabilità e dunque bloccare il soggetto in una fase. Le esperienze di distacco o di allontanamento possono portare ad una deviazione dal percorso di sviluppo, ma possono anche essere tollerate e ricomprese nello sviluppo stesso, la capacità di **adattarsi** è un elemento indispensabile da acquisire per saper gestire con successo una vasta gamma di ambienti sociali, fisici e per imparare a cooperare. L’assimilazione e l’accomodamento di Piaget, sono un processo di equilibratura, ossia di adattamento: “la conoscenza è adattamento e si costruisce tramite la relazione tra l’individuo e l’ambiente”<sup>63</sup>. Le informazioni vengono captate dall’ambiente e introdotte in schemi cognitivi presenti, che si modificano, si adattano e si modellano in funzione della nuova conoscenza.

Le esperienze dei primi anni ottanta confermano che la separazione, la perdita e la minaccia di abbandono possono avere effetti osservabili solo se sono comportamenti reiterati e ripetuti dalla figura d’attaccamento, ovvero se sono una modalità tipica di relazione genitore- figlio.

### 1.8.6. Disponibilità

La relazione che fa diminuire la paura dell’abbandono, è la disponibilità. In presenza del compagno o della figura d’attaccamento diminuisce la paura dell’ignoto, del non prevedibile. Quando si è soli la paura aumenta. Dunque tanto più sappiamo che il compagno fidato è presente e tanto meno assale la paura. La presenza-assenza della figura d’attaccamento, si trasforma ben presto nella possibilità di accedere o meno ad essa. Oltre all’accessibilità un’altra variabile discriminante per la formazione della disponibilità è la volontà di rispondere positivamente alle richieste del bambino. La costruzione della disponibilità secondo Bowlby (1982) avviene attraverso esperienze di responsabilità positiva da parte della figura di attaccamento. Queste producono aspettative che, se sviluppate durante il primo periodo di nascita della relazione, si mantengono costanti, durante tutta la durata della relazione. La fiducia che la figura di attaccamento sarà presente diminuisce l’ansia di allontanamento. Quali sono le caratteristiche che definiscono la disponibilità? Il coinvolgimento della madre nell’interazione e le richieste affettive del figlio, creano le premesse per la relazione di disponibilità. La disponibilità è in questo senso un dono reciproco e gradito, laddove le richieste dell’uno sono soddisfatte dal coinvolgimento dell’altra. Non è importante che il dono abbia lo stesso valore oggettivo, ma che sia il meglio che uno può dare. Per Elias la disponibilità è essere aperti a coinvolgersi. I due soggetti percepiscono, sentono e agiscono in modo diverso, ma nelle situazioni di contagio emotivo un’emozione che si produce in un soggetto, produce semplicemente a sua volta un’emozione in un altro soggetto e non è detto che siano assenti gli elementi cognitivi. L’elemento cognitivo porta a distaccarsi dall’emozione: pensare alla situazione che si sta vivendo è una metariflessione che cambia il punto di vista e lo pone in una posizione superiore, come se quello che sta succedendo fosse valutato dall’alto. Se dal polo del coinvolgimento ci si allontana sempre di più fino a quello del distacco, la relazione non sarà più quella di disponibilità, ma la dialogicità. Elias fa risalire la prevalenza di coinvolgimento o distacco al tipo di contesto. Ad esempio, se il contesto non presenta pericoli di nessun genere, la prospettiva relazionale “esige una maggiore capacità di prendere le distanze dalla situazione del momento. Allo stesso tempo apre la strada ad un maggior distacco nei confronti dei desideri e da fantasie immediate.”<sup>64</sup> Mentre una situazione di pericolo, aumenta il coinvolgimento e diminuisce quindi il distacco necessario a favorire la lucidità mentale.

Più si riesce ad allontanarsi dal coinvolgimento, più aumenta la capacità di pensiero lucido. “Quanto è più forte la presa di un coinvolgimento mentale, e quindi l’incapacità di prendere le distanze da atteggiamenti tradizionali... tanto è più difficile per gli uomini osservare sé e gli altri e l’intera situazione con un certo distacco.”<sup>65</sup> La necessità di allontanarsi da una visione singolare con il Sé al centro di tutto, diviene prerogativa di una comprensione vasta e chiara “un alto livello di coinvolgimento paralizza la capacità di assorbire le scoperte, in quanto suscita la paura di mutamenti innovativi della conoscenza”<sup>66</sup>. Il coinvolgimento, secondo Elias, “concorre a mantenere elevato il livello di pericolo e la paura” della conoscenza della società. L’uomo ha accresciuto la sua capacità di controllo, e dunque ha diminuito la sua paura, di tutti quei fenomeni non umani della natura che adesso è in grado di comprendere e

---

<sup>61</sup> Abraham, K. (1924), Tr. it., *Tentativo di una storia evolutiva della libido sulla base della psicoanalisi dei disturbi psichici*, Torino, Boringhieri.

<sup>62</sup> Waddington, C. H. (1957), *The strategy of Genes*, London, Allen & Unwin. I processi che determinano lo sviluppo di un organismo e fino a che punto ogni aspetto dello sviluppo è sensibile o insensibile alle variazioni ambientali, sono determinati dal genoma. I caratteri evolutivi che sono relativamente insensibili ai cambiamenti ambientali sono “ambientalmente stabili”, quelli sensibili “ambientalmente labili”.

<sup>63</sup> Butterworth G. e Harris M., 1994: 18.

<sup>64</sup> Elias N., 1983: 16.

<sup>65</sup> Ibidem, p. 15.

<sup>66</sup> Ibidem, p. 29.

prevedere. Il distacco è il momento indispensabile per raggiungere la conoscenza, la quale porta ad un aumento di controllo e ad una diminuzione delle ansie che l'imprevedibile causa. Senza il coinvolgimento, non nascerebbe neppure l'interesse per l'oggetto di studio, è per questo che i due poli per fruttare la conoscenza debbono trovarsi in equilibrio. Secondo Elias il linguaggio introduce gli oggetti separati nel flusso del processo di pensiero ed innesca il collegamento tra loro. Gli indizi di qualcosa che non è conosciuto sollecitano il soggetto a trovare un senso, sono "quesiti all'immaginazione"<sup>67</sup>. "E' necessario compiere un passo... affinché la conoscenza venga integrata dalla consapevolezza... che il soggetto individuale abbia acquisito da altri un fondo sociale di conoscenza, compresa la conoscenza di un linguaggio."<sup>68</sup> Il linguaggio conferisce la possibilità di dialogo tra parti diverse, messe in connessione in virtù di una visione più ampia del contesto in cui si trovano.

### 1.8.7. Dialogicità

I coniugi Hal e Sidra Stone, fondatori del Voice Dialogue, individuano le principali fasi dell'accensione del dialogo interno: 1. Identificazione delle sub-personalità (Mappatura), 2. Separazione delle sub-personalità 3. Momento della facilitazione con "intervista" al sé che è emerso 4. Separazione del sé dall'ego consapevole 5. Osservazione del cambiamento nella dinamica tra le parti 6. Ripetizione del processo 7. Ritorno al soggetto e radicamento dell'ego consapevole.

Il dialogo tra le parti può avvenire solo se: le parti sono separate tra di loro, (distaccate), non per forza deve raggiungere un qualche obiettivo né concreto, né di negoziazione, né di collaborazione, non ha niente a che vedere col fare, con le competenze, ma riguarda i processi cognitivi delle due parti, la loro traduzione in parole o in segni comprensibili per entrambi e il giusto ritmo di *turn taking*. Possono infatti sorgere situazioni per cui il dialogo diventa monologo, quando uno solo dei due soggetti tiene la parola. Possiamo rinvenire sia tipologie di persone che tendono a mantenere il turno, sia tipologie che tendono a cederlo, ma al di là delle diverse personalità, esiste una comune danza che è il dialogo in cui si può essere o meno protagonisti. "Non appena comincia a parlare ogni individuo entra in un flusso di conoscenza preesistente"<sup>69</sup>. Elias sostiene che durante un dialogo colui che parla ci racconta più cose di sé che della persona o dell'oggetto di cui sta parlando. Nel discorso il soggetto è "coinvolto" se le sue caratteristiche risaltano su quelle dell'oggetto, se viceversa il soggetto comunica più sull'altro che su se stesso la bilancia pende a favore del "distacco". Il dialogo produce conoscenza di sé, dell'oggetto e del contesto. E la conoscenza è l'equilibrio tra coinvolgimento e distacco: non si può essere troppo coinvolti altrimenti è impossibile avere una visione d'insieme, ma neppure troppo distaccati poiché verrebbe a mancare il senso dell'impegno. La conoscenza richiede lo sviluppo di due caratteristiche: l'analisi per rintracciare i problemi nelle varie componenti e la sintesi per elaborare una coerente rappresentazione del problema. E' "lo sviluppo di questa integrazione a determinare la struttura e lo sviluppo delle sue unità parziali, e insieme quella dei loro membri individuali"<sup>70</sup>.

La dialogicità si sviluppa tra coloro che sanno dialogare, e che usano la diversità degli interessi e dei loro copioni per scoprire la posizione e l'interesse dell'altro.

Qual'è il punto di contatto tra disponibilità e dialogicità?

Il processo d'equilibrio della disponibilità è simile a quello sperimentato in un dialogo, in cui parti diverse e lontane comunicano tra loro in virtù di una costruzione che le collega e le spiega. Il distacco è il momento che fa sì che ci si allontani da una visione troppo particolareggiata e interna alla questione, promuovendo una visione lucida, in connessione con il contesto. Le relazioni di disponibilità e di dialogicità, che hanno una componente rispettivamente di coinvolgimento e distacco, sono in equilibrio. L'equilibrio di queste due relazioni di affinità, è dato dalla la presenza di coinvolgimento o distacco nella misura in cui due soggetti investono nella relazione. La disponibilità è una risposta immediata e "rumorosa" ad una domanda che viene saziata e confermata in un modo inatteso. Il disequilibrio può portare a far prevalere i poli del coinvolgimento e del distacco nei confronti dell'investimento nella relazione o viceversa.

Attaccamento e distacco sono sia i nuclei a cui afferiscono strutture di personalità diverse ma più ampiamente sono i due poli tra i quali si formano le relazioni positive e affini di disponibilità e dialogicità.

### 1.9. Il nucleo dell' up e down

La pragmatica è la scienza che studia il funzionamento pratico delle interazioni comunicative e le influenze che hanno i messaggi sui comportamenti. Abbiamo già visto, quale sia la differenza che intercorre tra relazione e comunicazione: la relazione costituisce un sottoinsieme della comunicazione, è strutturata in un periodo di tempo piuttosto lungo ed è ritenuta qualitativamente importante. Dato che la comunicazione include la relazione, quali sono i meccanismi che regolano la comunicazione?

I teorici della scuola di Palo Alto sono i primi che trattano le relazioni e le comunicazioni come una catena circolare secondo un modello in cui non appare né un inizio né tantomeno una fine e ogni aspetto reale non è isolato ma correlato all'interno di un sistema. L'informazione agisce in due direzioni, una verso il ricevente e l'altra sotto forma di

---

<sup>67</sup> Ibidem, p. 73.

<sup>68</sup> Ibidem, p. 75.

<sup>69</sup> Ibidem, p. 15.

<sup>70</sup> Ibidem, p. 133.

*feed back* che torna all'emittente. Un tale scambio reciproco e costante di comunicazioni mantiene il sistema in equilibrio omeostatico<sup>71</sup> e conferisce una buona adattabilità ai cambiamenti nell'interazione.

La scuola di Palo Alto è riuscita ad isolare alcuni principi essenziali che regolano il funzionamento della comunicazione e a descrivere alcuni assiomi principali che ne chiariscono i meccanismi. Ogni comportamento umano produce un flusso di parole, gesti, mimica, posizioni, azioni, ma anche parole non dette, sguardi evitati, segni male interpretati. La possibilità di cogliere un significato sia in un'azione di avvicinamento che in una di evitamento, determina l'impossibilità di non comunicare. Nei due casi il messaggio sarà molto differente, l'avvicinamento può sottendere un desiderio di disponibilità al dialogo, mentre l'evitamento un bisogno di allontanarsi dalla persona. In entrambi i casi la comunicazione ha comunque luogo.

Tutte le comunicazioni comportano un messaggio di contenuto (la notizia, l'informazione) e un messaggio di "relazione" (le indicazioni per il ricevente su cosa fare con il messaggio). Scrive Watzlavick (1967): "ogni messaggio o informazione ha due livelli: il livello, come Bateson l'ha chiamato, "oggettivo" col quale si comunica l'informazione oggettiva, ma inevitabilmente allo stesso tempo l'emittente di questo messaggio definisce anche la sua interpretazione della relazione con il ricevente: il livello "relazionale"". La differenza tra i due livelli, è nel "cosa dico" e nel "come lo dico"<sup>72</sup>, ad esempio, posso dichiararmi molto interessata e contemporaneamente sbadigliare, il contenuto della frase è chiaro, ma il comportamento va nella direzione opposta. Un messaggio è chiaro quando il verbale e il non verbale hanno lo stesso segno, è equivocabile quando hanno direzioni diverse. Il significato del messaggio, è interpretabile anche attraverso la punteggiatura che comprende la continua ridefinizione degli eventi con la possibilità che le interpretazioni soggettive finiscano per modificare a più riprese il processo comunicativo in corso. In un discorso c'è il continuo aggiustamento delle modalità di comunicazione e di messaggi con l'altro. La mediazione e la negoziazione dei significati, non sempre avvengono, ma è indispensabile modellare la comunicazione secondo le capacità cognitive e attentive di ricezione dell'altro. Non si può non tenere in considerazione le caratteristiche del ricevente se si vuole essere efficaci. Sarebbe come parlare due lingue diverse. Fino a che non ci si rende disponibili a capire e ad incontrare l'altro non è possibile comunicare in maniera efficace. Con la punteggiatura e lo scambio interattivo, gli individui si definiscono e definiscono gli altri.

Il flusso comunicativo non è un mero scambio linguistico, ma anche una disposizione empatica, in cui l'apertura ai significati dell'altro genera l'incontro.

La scuola di Palo Alto, riconosce due tipiche posizioni relazionali, che si creano e conseguono ai principi della comunicazione: le posizioni *up* e *down*. Per posizione *up* o *one-up* si intendono tutte quelle espressioni e comunicazioni che afferiscono ad una modalità propositiva e di azione, la posizione *down* o *one-down*, si riferisce ad una modalità recessiva.

Watzlawick (1964) a questo proposito afferma che "la posizione primaria, superiore o *one-up* è quella del partner di una relazione complementare che definisce la natura di tale relazione, mentre la posizione secondaria, inferiore o *one-down*, si riferisce al partner che accetta e agisce nell'ambito di questa definizione. E' evidente che questo non ha niente a che vedere con la rispettiva forza o debolezza dei partners di per sé", infatti il rapporto può essere definito dal *one-down* ad esempio facendo in modo che l'altro lo protegga, o istigando il soggetto più in vista ad esporsi per lui.

La comunicazione, per assumere le caratteristiche di scambio soddisfacente per tutti i comunicanti, deve avere le caratteristiche del riconoscimento dell'interlocutore che si caratterizza nella comprensione delle ragioni dell'altro e nel sentirsi compresi nelle proprie ragioni. Chi è in comunicazione insomma, oscilla continuamente da una posizione *up* (quando è riconosciuto, dà, propone, si espone, aiuta, intraprende un'azione, protegge) a una posizione *down* (quanto riconosce, accoglie, accetta, comprende le ragioni dell'altro, oppure chiede all'altro un favore, un aiuto, istiga, lascia spazio, si fa proteggere, dipende da). L'oscillazione è lo scivolamento da una posizione all'altra in maniera naturale e soprattutto in modo tale che nessuno dei due interlocutori sia prevaricato o prevaricante. Ad esempio in una situazione d'emergenza non importa chi sia il professore e chi l'alunno, un professore può tranquillamente lasciare in mano la situazione all'alunno se si dimostra più competente di lui. In questo senso il cambiamento di ruolo, tra chi è *up* e chi è *down* avviene automaticamente e non ha conseguenze traumatiche per il ritorno ai ruoli di partenza. Ma se ciò non avviene? Se i ruoli fossero fissi? Allora avremmo una "cristallizzazione" delle posizioni, nella quale uno degli

---

<sup>71</sup> L'omeostasi garantisce due funzioni: una di fine, quando esiste una certa costanza davanti al cambiamento e una di mezzo, quando i meccanismi di retroazione negativa agiscono per minimizzare il cambiamento. Lo stato stazionario e la stabilità del sistema in genere sono mantenuti da meccanismi di retroazione negativa che regola il cambiamento. L'importanza del cambiamento o della variazione si fonda sulla premessa che ci sia una calibrazione alla base della stabilità della variazione, ovvero a seconda dell'entità del cambiamento si avrà un aggiustamento più o meno d'impatto per il sistema. L'interazione dopo aver subito il disequilibrio tende a raggiungerne un altro stato d'equilibrio. In questo modo si ottiene un effetto adattivo e di riequilibrio in tutto il sistema. Per questo, i sistemi interattivi possono essere considerati il centro naturale per studiare l'impatto pragmatico a lungo termine dei sistemi di comunicazione.

<sup>72</sup> L'assioma sul linguaggio analogico e numerico chiarisce la distinzione sulle modalità comunicative analogiche (gesti, posizioni, azioni), in genere diverse per ogni individuo e quelle numeriche (parola, scrittura) attraverso le quali si esprimono le conoscenze.

interlocutori è sempre *up* e l'altro è sempre *down*<sup>73</sup>. Un modello del genere, protratto nel tempo, acquista caratteristiche patologiche, più o meno marcate. Assumere la posizione superiore di *one-up* o una inferiore *one-down*, può essere la risultante di un gioco di forze o di ruoli e può causare rigidità nell'espressione delle altre relazioni. Due soggetti che si relazionano posizionandosi uno in posizione *up* e uno in posizione *down*, possono essere a rischio di frequenti comunicazioni di disconferma, ma c'è anche la possibilità di conferma reciproca e di sviluppo di una relazione di incontro.

### 1.9.1. Simmetria e complementarità nell'*up* e il *down*

Nell'ottica della scuola di Palo Alto, la complementarità è caratterizzata da tutti quegli scambi interattivi basati sulla differenza dove c'è chi si pone in una posizione superiore (primaria o *on-e up*) e chi si pone in una posizione inferiore (secondaria o *one-down*). La complementarità nella declinazione *up* e *down* è studiata dai sistemico-relazionali, come controparte della simmetria infatti mentre la prima è formata da asserzioni diverse, la seconda da asserzioni uguali o contrarie. Ad esempio una relazione è complementare quando da un lato si danno istruzioni e dall'altro lato si ricevono, senza dibattere su di esse o senza negarne il significato. Ad esempio alcune interazioni complementari sono: domanda / risposta, asserzione / consenso, consenso / estensione, istruzione / accettazione, che in linguistica sono indicate come coppie adiacenti o *minimal pairs*. Alla prima battuta ne segue un'altra all'interno di uno schema dato, anche se non esplicito e stereotipico. Per Bateson "l'aspetto complementare dell'interazione [è quello] in cui ciò che fa A si accorda in certo senso, con quello che fa B, pur essendo essenzialmente diverso da esso. La categoria dell'interazione complementare include per esempio, comando e sottomissione, esibizionismo e voyeurismo, aiuto e dipendenza... una serie di modelli in cui c'è un reciproco adattamento fra il comportamento di A e quello di B."<sup>74</sup> Berne definisce la complementarità "transazioni che progrediscono verso una conclusione prevedibile e definita". Come in un gioco in cui lo scopo sia rimanere nella propria posizione.

"Si ha un rapporto complementare quando il potere (inteso come la capacità di ciascun interagente d'influenzare la definizione delle regole comportamentali del sistema di cui fa parte) è detenuto da uno dei due membri (*one up*)... si ha un'escalation simmetrica quando entrambi desiderano la posizione *one up*. La posizione *one down* può essere di conferma, di rifiuto o di disconferma"<sup>75</sup>.

La simmetria è considerata l'opposto della complementarità, è quell'interazione in cui gli scambi si basano sulla somiglianza quando le parti si pongono sullo stesso piano. Nel primo caso il comportamento del partner completa quello dell'altro e costituisce un tipo diverso di Gestalt comportamentale, dando origine a due diverse posizioni: *one-up* (posizione superiore o primaria), *one-down* (posizione inferiore<sup>76</sup> o secondaria). Nel secondo, i modelli tendono a rispecchiare il comportamento dell'altro (interazione simmetrica). Una relazione simmetrica di rinforzo ha una connotazione positiva quando i due soggetti in virtù della somiglianza, si accettano a vicenda. Ha una connotazione negativa quando si forma un'escalation competitiva in cui si cerca di avere la meglio sull'altro scavalcandolo o sopraffacendolo, "a questa categoria possono essere ascritti tutti quegli individui che hanno le stesse aspirazioni, stesse strutture di comportamento, ma sono differenti in quanto all'orientamento di tali strutture"<sup>77</sup>. La relazione simmetrica che si forma è di costante rinforzo, e può portare alla schismogenesi<sup>78</sup> o ad una rivalità sempre maggiore, fino all'ostilità.

Bateson in Naven spiega il fenomeno che ha avuto modo di osservare e teorizzare nel corso di una campagna di studi presso due tribù primitive. Una tribù avanzava sempre nuove pretese verso l'altra, tali pretese venivano regolarmente evase pur di evitare la lite, ma di pretesa in pretesa la tribù dominante finì per rendere schiava la tribù pacifica, senza peraltro che ci fosse stata una lite grave o una guerra. "Se troviamo in un gruppo un modello culturale di comportamento improntato ad autoaffermazione, si può sviluppare una situazione competitiva in cui l'autoaffermazione porta a maggior autoaffermazione, e così via. Questo tipo di cambiamento progressivo possiamo chiamarlo schismogenesi simmetrica". E ancora: "il comportamento proprio della rivalità, dove A è spinto a fare qualcosa perché B ha fatto quella stessa cosa; e dove B fa più di questo perché A ne ha fatto un poco; e A fa più di quello che aveva fatto B e così via".

Watzlawick nel 1976 chiarisce ulteriormente il significato di simmetria: "ciò che determina la simmetria... non è la forma dell'asserzione individuale ma le due asserzioni considerate insieme" ad esempio, "quando si contraddicono delle istruzioni," oppure quando ad una asserzione si risponde con una contro-asserzione o con un'altra asserzione, "si

---

<sup>73</sup> Il concetto si avvicina a quello di copione, strutturato in modo tale che le relazioni attivate da un certo segnale siano sempre le stesse e mantengano una determinata sequenza. Il copione non è solo composto da momenti specifici e irripetibili ma è fisso nelle sue linee guida, non nei particolari, "fornisce un piano di vita globale ed uno stile per attuarlo" che si rinforzano a vicenda. Berne E. elaborò la formula S per descrivere il contenuto dei copioni: prima influenza genitoriale -> programma -> conformità -> comportamento importante -> tornaconto.

<sup>74</sup> Bateson G., 1936.

<sup>75</sup> Cheli E. 2004: 60-61.

<sup>76</sup> "Inferiore" non è usato in senso dispregiativo, ma di posizione.

<sup>77</sup> Bateson G., 1972: 109.

<sup>78</sup> Bateson definisce la schismogenesi "differenziazione progressiva", un allontanamento graduale, costante e sempre più accentuato dalla somiglianza. E' il portare all'eccesso la differenziazione. [Bateson G., 1972: 109].

dà luogo ad una transazione simmetrica". Simmetria e complementarità non sono in sé "buone o cattive" perché entrambe servono; nell'interazione, a volte conviene porsi in modo simmetrico ed altre in modo complementare; Watzlawick, Beavin, Jackson, (1971) sostengono che: "Tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici o complementari, a seconda che siano basati sull'uguaglianza o sulla differenza".

Simmetria e complementarità non hanno un segno solo positivo o negativo, sono positive nel momento in cui, nella simmetria, i soggetti si accettano a vicenda riconoscendosi come simili e nella complementarità si incastrano perfettamente, ma in che occasione possono negativizzarsi? Simmetria e complementarità possono diventare modelli patologici, quando l'escalation simmetrica diventa competitività aggressiva e di sopraffazione che caratterizza uno stato di guerra permanente ed equivale al rifiuto dell'altro, tanto da volerlo annientare. La complementarità rigida porta invece alla disconferma dell'altro piuttosto che al rifiuto, e mentre il rifiuto presuppone il riconoscimento di quanto si rifiuta, la disconferma presuppone l'ignoranza: l'individuo non è né confermato, né rifiutato, ma ignorato. Mentre il rifiuto equivale a dire "tu hai torto", la disconferma in realtà dice "tu non esisti".

Nella relazione complementare rigida, le posizioni *one-up* e *one-down* vengono accentuate ed esasperate. Ad esempio la totale mancanza di autonomia nel dipendente dà la possibilità al dirigente di irrigidire la propria posizione *one-up* e quanto più l'uno, si sottopone mostrando scarsa capacità di autonomia, tanto più l'altro si sovrappone. In una situazione di rigidità complementare estrema colui il quale assume ed esagera la propria posizione *one-up* finirà progressivamente col disconfermare l'identità della persona *one-down*.

Grice definisce il principio di cooperazione, la capacità di scivolare nell'una o nell'altra posizione quando si presenti la necessità, in uno scambio complementare: "Il tuo contributo alla conversazione sia tale e quale è richiesto, allo stadio in cui avviene, dallo scopo o orientamento accettato dello scambio linguistico in cui sei impegnato". Da questo principio derivano alcune massime della conversazione complementare:

- Secondo la quantità: dai un contributo tanto informativo quanto richiesto, non dare un contributo più informativo di quanto richiesto
- Secondo la qualità: tenta di dare un contributo che sia vero (non dire il falso)
- Secondo il modo: sii perspicuo (evita di non farti comprendere nell'espressione, sii breve e ordinato)
- Secondo la relazione: sii pertinente (evita contributi che non c'entrano col senso del discorso)

Si tratta di "essere con parsimonia, questo sì, questo no, quest'altro non troppo", altrimenti la relazione con l'altro non si stabilisce sull'asse positivo. Relazionarsi è anche esprimersi con moderazione, essere misurati nell'espressione per incontrarsi. Le posizioni up e down sono i nuclei a cui afferiscono tutte quelle relazioni costruite sulla differenza di ruolo, sulla capacità o incapacità di tollerare il cambiamento di posizione nella relazione.

### 1.9.2. Heider e la posizione *one-up*

La distribuzione delle due posizioni *up down*, può essere collegata alla psicologia di Heider, attraverso l'associazione, soggetto- oggetto tramite la percezione della soddisfazione o insoddisfazione dei bisogni. Secondo Heider la relazione nasce nel momento in cui il soggetto associa all'oggetto un certo livello di soddisfazione, per cui a seconda del piacere esperito, il soggetto che ha associato soddisfazione-presenza dell'oggetto, ricercherà un contatto prolungato e sempre più frequente con l'altro, ovvero assumerà la posizione di *one-up*. Colui che cerca di instaurare la relazione, tenderà a mantenere costantemente in gioco l'altro senza permettergli di sganciarsi da essa o di evitarla, in virtù del piacere che prova tenendo attiva quell'interazione. Il *one-down*, permetterà la prosecuzione del legame, utilizzando soprattutto il linguaggio non verbale della gestualità e dei simboli, che, se raccolti e interpretati dal partner, produrranno una relazione stabile e duratura di incontro. Quali sono i principi su cui si costruisce il modello di Heider?

Heider rileva la presenza di sette concetti di base che sronano il soggetto alla costruzione della relazione con l'oggetto: percepire, subire esperire o essere influenzati da, causare, tentare, volere e tre meccanismi psicologici: attribuzione, soddisfazione<sup>79</sup> e *locus of control*. I concetti di base e i tre meccanismi, sono i due livelli tramite cui nasce l'interazione con gli altri e con l'ambiente. La relazione è prodotta dall'influenza reciproca dei due livelli che costruiscono la struttura della relazione, la "struttura empirica minima". La struttura empirica minima consiste nel rapporto tra la causa: presenza/ assenza dell'oggetto e l'effetto: soddisfazione/ insoddisfazione che suscita nel soggetto.

Il soggetto ha desideri e aspirazioni, i quali lo motivano all'azione verso l'oggetto; l'incontro tra i due produrrà nel soggetto un certo grado di soddisfazione.

Heider collega strettamente i desideri al piacere in un processo di cui la relazione è l'effetto. L'attrazione che si crea tra i due individui è rappresentata in figura A. Il soggetto prova il desiderio di rapportarsi all'oggetto e tale desiderio aumenta la sua intensità fino a diventare motivazione, che è l'innescò per avvicinarsi all'altro. La motivazione si trasforma in soddisfazione per il soggetto, che tenderà di riprodurla e di riattivarla il più spesso possibile.

Il punto di vista adottato da Heider è soggettivo, nel senso che la relazione è osservata da uno dei due individui: il promotore della relazione che assume la posizione up. La stessa dicitura "soggetto" e "oggetto", è indice di una

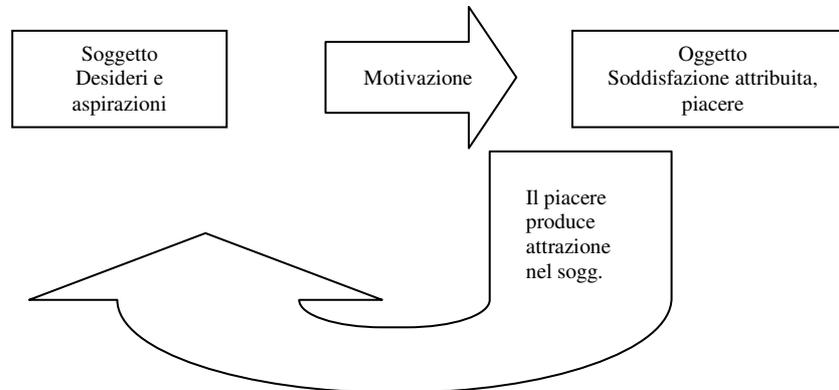
---

<sup>79</sup> Secondo le teorie recenti, la soddisfazione sul lavoro agisce positivamente sulla motivazione al lavoro e viceversa, in un circolo virtuoso, per il quale tanto più sono soddisfatto del lavoro e tanto più sono motivato a farlo bene, più faccio bene il mio lavoro e più mi sento soddisfatto e così via. [Berry L. M., Houston J. P., 1999].

psicologia personalistica e centrata sul soggetto. Le frecce in figura A rappresentano il processo interno al soggetto che lo avvicina all'oggetto (motivazione e attrazione).

Heider adotta un punto di vista individuale attraverso cui legge la relazione. Uno dei due individui concretamente costruisce la relazione, mentre l'altro la "subisce", o meglio la esperisce. Relazioni di questo tipo sono quelle in cui è sempre uno dei due che chiama l'altro, che lo cerca, che propone di vedersi, o che propone cosa fare, dove andare, mentre l'altro solitamente accondiscende. L'intraprendenza del primo è sottolineata dall'adattabilità del secondo.

Figura 1



Oltre alle posizioni relazionali della psicologia di Heider, quali altri autori e quali altre polarità si incontrano? La psicologia di Heider si fonda sui sentimenti positivi e negativi di soddisfazione (*like*) o d'insoddisfazione (*dislike*). Se i sentimenti positivi, si strutturano in relazione, avremo un'interazione *like* e una relazione di affinità. Quando invece si struttura un'interazione *dislike*, si crea una relazione di opposizione.

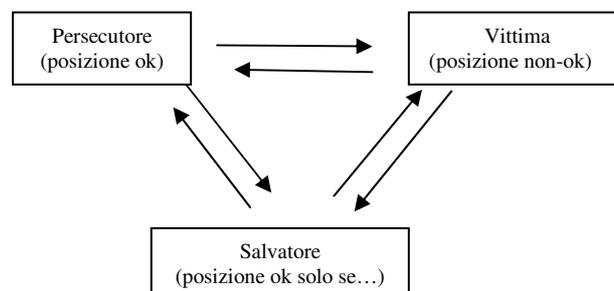
Le interazioni con i *like* e i *dislike* (individui che risultano piacevoli o spiacevoli al soggetto) non sono di base rapporti reciproci, (se ad Antonio piace Piera, non è detto che sia vero anche il contrario), ma tendono a diventarlo nel senso che di solito ci piacciono le persone a cui piacciamo, e ci dispiacciono coloro a cui siamo sgraditi. Heider si spinge oltre e parla di transitività nei rapporti di affinità. Se a Marco piace Elena e a Elena piace Luciana, si stabilirà una relazione positiva tra Marco e Luciana, mentre non avviene lo stesso per le relazioni oppostive.

Un altro meccanismo che si stabilisce tra due persone con una relazione basata sulle posizioni *up* e *down* sono elaborate nell'OK CORRAL<sup>80</sup> da Ernest F. e sono quattro:

- io sono ok/ tu sei ok
- io sono ok/ tu non sei ok
- io non sono ok/ tu sei ok
- io non sono ok/ tu non sei ok

Tali posizioni esistenziali occupate da un individuo nei confronti di se stesso e in relazione agli altri, definiscono l'“essere ok” una visione positiva del mondo, in cui il soggetto tende ad essere empowered e a costruire relazioni di affinità con gli altri. Solitamente una situazione sana di vita nei confronti di sé, del mondo e degli altri. “Non essere ok”, è la posizione complementare alla prima e significa sentimento di inutilità, senso di colpa, paura, sfiducia, umore depresso. Conduce a tre atteggiamenti negativi elaborati da Karpman nell'Ok Corral: persecutore, vittima, salvatore, basati sul sentire gli altri e il mondo come nemico, sentire se stessi come nemici, o sentirsi inutili anche perché tutto ciò che c'è intorno non ha senso.

Figura 2



Le interazioni che si formano tra persecutore e vittima sono legami di svalutazione, per cui il persecutore non dà significato al dolore della vittima, che rinforza la sua posizione svalutandosi a sua volta. Il salvatore assume una posizione intermedia tra i due, che produce dipendenza. Egli si lega sia alla vittima che al persecutore, cercando di risolvere la loro relazione, attraverso il proprio bisogno di essere ok.

<sup>80</sup> Wollams, S. e Brown, M., 1985.

Questi processi permettono ai soggetti di manipolare loro stessi e l'ambiente per giustificare una posizione non ok (vittima) o di svalutazione (quella del persecutore o quella dal salvatore che è autosvalutante).

Altre posizioni tipiche *up* e *down* sono quelle occupate da terapeuta e paziente nel setting terapeutico che danno luogo a interazioni transferiali e controtransferiali. *Transfert* e *controtransfert*, non possono essere annoverati tra le relazioni che comunemente si formano in quanto sono interazioni non naturali, tipiche del setting terapeutico. La Borghi<sup>81</sup> ribadisce come il *controtransfert* sia una modalità d'interazione relazionale che viene essenzialmente ascritta al *setting* terapeutico e non possa essere utilizzato per la descrizione della comune vita di relazione senza ingenerare ancora più equivoci. "Il *controtransfert* totalitario è spesso avvertito come più intenso, più conscio e definibile e benché il terapeuta debba prestare attenzione alle sue reazioni personali, sa che quella data reazione emotiva *controtransferale* a lui generalmente estranea, è suscitata da qualcun altro"<sup>82</sup>. Arlow<sup>83</sup> esprime lo stesso concetto dicendo: "il terapeuta passa da un ruolo che consiste nel riferire l'esperienza che ha vissuto con il paziente (empatia) al vivere l'esperienza del paziente (*controtransfert*)". In questa posizione scomoda il terapeuta può comunque avvicinarsi al paziente per incontrarlo al di là delle sue difese. Carl Rogers di questa stessa opinione, scrive: "Il rapporto interpersonale improntato sull'accettazione, che vive il paziente col terapeuta, consente al paziente di rinunciare gradualmente alle sue difese e di sperimentare sentimenti ed atteggiamenti di cui prima non riusciva a rendersi conto e che non accettava come parte di sé." In tal modo la relazione che si sviluppa nel setting produce vicinanza e porta ad una diminuzione della tensione e ad un rilassamento della barriera.

Tutti questi meccanismi, più o meno efficacemente descrivono il modo in cui due persone possono allacciare una relazione basata sulle posizioni *up* e *down*, e come sia difficile, dopo aver stabilizzato tale relazione, scivolare su altre posizioni o scambiarsi di ruolo. Oltre alle relazioni duali, anche in quelle che si formano nelle organizzazioni, o nelle relazioni sociali ritroviamo gli stessi ordini di difficoltà.

### 1.9.3. Le posizioni *up* e *down* nelle organizzazioni e nella società

Le posizioni relazionali hanno sempre avuto un posto di rilievo nella psicologia del lavoro. In particolare lo *Scientific Management* di Taylor aveva lo scopo di aumentare l'efficienza e l'efficacia attraverso la razionalizzazione del lavoro e i principi erano: netta divisione dei compiti, ordine gerarchico-piramidale dell'organizzazione, studio scientifico dei migliori metodi di lavoro e selezione dei lavoratori. Le posizioni assunte all'interno dell'organizzazione dal personale e dai dirigenti, sono garanzia di un lavoro ben svolto: ognuno occupa un posto a cui è assegnato un compito specifico. La netta divisione dei compiti evita sovrapposizioni e ridondanze per cui ognuno svolge il suo lavoro e solo quello diventando estremamente specializzato e quindi aumentando la qualità del risultato. L'ordine gerarchico-piramidale determina chiaramente chi comanda e chi esegue; nel confronto con le istanze dell'io dei transazionali, il potere indiscusso della parte genitoriale su quella del bambino fa sì che il bambino "ubbidisca" al genitore interno.

Lo studio dei metodi, è finalizzato all'utilizzo di strumenti adeguati, funzionali, ad hoc per la risoluzione del compito; nella relazione di complementarità ogni soggetto utilizza metodi e tecniche comunicative, espressive, di relazione che gli sono proprie e che l'altro non utilizzerebbe o comunque non con la stessa efficacia, ma che risultano perfettamente funzionali alla relazione.

Il principio è quello "dell'uomo giusto al posto giusto", durante il taylor-fordismo si ricercavano canoni fisici e psico-attitudinali per adattare l'uomo alla macchina, affinché il soggetto fosse il migliore tra quelli disponibili ad azionarla (per alcune macchine tessili si doveva essere particolarmente alti, o avere le braccia piuttosto lunghe), parallelamente i due soggetti *up* e *down* sono l'uno adatto all'altro e fanno funzionare reciprocamente e nel migliore dei modi possibile: ognuno fa ciò che sa fare, per cui è competente nei tre livelli del sapere (sapere, saper fare, saper essere) e basta, in quanto lo farà più velocemente e meglio dell'altro. Nelle organizzazioni da sempre si applicano i principi del ruolo e del copione, per il buon funzionamento di alcuni tipi di azienda, questo avviene anche nel contesto in cui le stesse organizzazioni sono inserite? In che modo?

Nella società secondo Bourdieu<sup>84</sup> è indispensabile mantenere una posizione: "La riproduzione della struttura sociale richiede...attori sociali in grado di conservare la loro *posizione* nella struttura sociale, e le relative caratteristiche classificanti, solo grazie ad una *traslazione*, legata ad un cambiamento di *condizione*." Il concetto è simile a quello di mantenimento omeostatico, in cui il ruolo giocato nell'interazione tende a rimanere costante. Se la struttura relazionale subisce una destabilizzazione, gli equilibri tendono a cambiare e il sistema si aggiusta cercando però di lasciare inalterate le posizioni occupate.

La posizione occupata da un attore sociale può traslarsi in un'altra, ma continuare a mantenere lo stesso ruolo nel contesto. Allo stesso modo si mantiene la medesima posizione relazionale anche se il campo subisce delle trasformazioni. Ad esempio, se in un gruppo di amici Andrea tende ad occupare una posizione di rilievo, particolarmente in vista di leader, nel momento dell'arrivo di nuovi membri, cercherà di continuare ad esprimere il suo ruolo come prima, anche se dovrà cambiare alcuni dei suoi modi di fare in virtù del fatto che il campo e le relazioni

---

<sup>81</sup> Borghi L., 1989.

<sup>82</sup> Borghi L., 1989: 76.

<sup>83</sup> Arlow J. A., 1985.

<sup>84</sup> Bourdieu P., 1979.

sono diverse. Se uno dei nuovi membri, fosse più “forte” di Andrea in quel ruolo, egli tenderà a cedergli il posto negoziando un ruolo diverso ma che lasci, il più possibile, inalterata la sua immagine.

Il dinamismo delle posizioni *up* e *down* è dato dal fatto che ogni soggetto può occupare più posizioni a seconda delle relazioni che instaura, del tipo di posto che occupa nella società, o nell’organizzazione. Ogni individuo può essere nello stesso momento sia *up* che *down*, in relazione a due soggetti diversi, ma nella relazione con un soggetto può passare dalla posizione *up* a quella *down* e viceversa. La capacità di spostarsi da una posizione superiore ad una inferiore nella stessa relazione e ripetere lo spostamento entro un periodo breve di tempo<sup>85</sup> fa aumentare l’intesa e la flessibilità e le persone non sono rinchiusi in ruoli strutturati, ma possono cogliere e rispondere alle necessità presenti al momento, in una sorta di *just in time*, in cui il cambiamento di posizione non inficia la relazione tra le due persone, ma ne favorisce l’incontro.

#### 1.9.4. Il doppio legame<sup>86</sup>

Il meccanismo principe che blocca la relazione e cristallizza le posizioni esistenziali dei soggetti è il doppio legame. Doppio legame e disconferma coinvolgono i soggetti “in un gioco in cui entrambi devono contribuire col proprio comportamento a mantenere in vita il costante riprodursi di sofferenza”<sup>87</sup>. L’estrema pericolosità di questo meccanismo comunicativo sta nell’inoculare, come fosse un virus, una svalutazione nel soggetto senza che questo si accorga che la relazione costruita non è genuina. Il soggetto percepisce in maniera non cosciente la svalutazione e non può reagire.

I transazionali elencano quattro tipi di svalutazione, che si basano sul disconoscimento dell’esperienza personale:

- Svalutazione dell’esistenza del problema. Blocca la consapevolezza dello stimolo, elimina a priori il problema, in quanto ne evita la definizione. Si tratta di non fare mai chiarezza ma di mescolare le carte in tavola per confondere e non far vedere la realtà. Questa è tra le quattro la più totale e pericolosa.
- Svalutazione del significato del problema. Il problema esiste, ma non è da considerarsi significativo. E’ chiaro che qualcosa non va ma non si sa perché, in tal modo gli si attribuiscono i significati più disparati, che non colgono però nel centro della questione e si finisce per lasciar perdere tutto.
- Svalutazione della possibilità di cambiamento del problema. Il problema esiste e avrebbe senso affrontarlo ma non servirebbe a niente perché non si può risolvere. Le energie vengono spese in direzioni troppo diverse, tanto che perdono intensità e non producono cambiamento.
- Svalutazione delle capacità personali. Il problema esiste e ha senso risolverlo, ma il soggetto non si sente in grado e delega la sua soluzione ad altri. La fatica e la responsabilità della scelta risolutiva è rimandata all’infinito.

L’obiettivo ultimo è quello di confondere il soggetto fargli pensare che da solo non ce la può fare, in pratica renderlo dipendente da qualcuno o qualcosa. Di cosa si compone una svalutazione e quali sono i processi che sottendono al doppio legame?

Il doppio legame, teorizzato da Watzlawitch e la scuola di Palo Alto, si crea quando contenuto e metacomunicazione (comunicazione non verbale) non coincidono, e anzi si disconfermano a vicenda. L’asserzione si autoesclude. Le componenti del doppio vincolo, attraverso le quali si costruisce una relazione sono:

1. *la presenza di almeno due persone*
2. *la ripetizione dell’esperienza*
3. *un’ingiunzione primaria negativa*. Un esempio di ingiunzione primaria che usa il canale del contenuto verbale e quindi esplicito è: se dici una parolaccia ti punisco.
4. *un’ingiunzione secondaria in conflitto con la prima a un livello più astratto e , come la prima, sostenuta da punizioni o da segnali che minacciano la sopravvivenza*. Il livello metacomunicativo non verbale, dice: mi dà molta soddisfazione sentirti dire le parolacce e ti voglio bene quando lo fai. (Questa metacomunicazione è spesso trasmessa dal risolino soddisfatto “sotto i baffi” del genitore.)
5. *un’ingiunzione negativa terziaria che impedisce alla vittima di sfuggire al conflitto*. In questo modo la relazione diviene una trappola che si autoriproduce, basata sul bisogno di evitare di svalutare la stessa interazione ad esempio: non puoi fare a meno del bene che ti voglio.

L’individuo, incastrato in una comunicazione di questo tipo rimane prigioniero della persona che emette due tipi di messaggi, dei quali uno nega l’altro, in questo modo si annulla il campo d’azione della prima persona. Un esempio comune è “Sii spontaneo!!”, il messaggio è un ingiunzione che per essere obbedita, deve essere disobbedita, contenutisticamente ha un senso, quello di agire con naturalezza, ma il tono, che è quello del comando, ha il significato opposto di “fare come dico io”.

Il ricevente si trova in posizione *down*, senza poter uscire dallo schema, infatti qualsiasi cosa esso faccia avrà comunque contravvenuto il contenuto o la metacomunicazione.

---

<sup>85</sup> A questo proposito Simmel (1984) scrive: “..Lo scambio di influenze muta la pura unilateralità della sovraordinazione e della subordinazione”.

<sup>86</sup> Intendiamo per “doppio legame” quello che intercorre tra soggetti che si trovano già in una specifica relazione e non quella comunicazione paradossale che avviene se i due non hanno alcun tipo di legame e che sta alla base della risata.

<sup>87</sup> Haley J., 1971: 289. Infatti come tutte le interazioni, anche doppio legame e disconferma hanno una natura circolare.

Questo tipo di comunicazione ripetuta, che diventa relazione tra persone, porta con sé rischi piuttosto grandi. Bateson<sup>88</sup> nelle sue ricerche del 1956 ritiene che la comunicazione schizofrenica abbia le basi nel doppio legame. La costruzione della comunicazioni sulla base di “fai come dico io e comunque non andrà bene” crea delle contraddizioni interne che scindono l’Io del soggetto che non sa più come orientarsi nella relazione. La comunicazione è costantemente disconfermata.

Il nucleo del doppio legame è la disconferma. Una persona che subisce ripetutamente il doppio vincolo diverrà incapace di analizzare i messaggi che riceve, e interpretarli correttamente. Ha appreso che i livelli del verbale e del non verbale si disconfermano continuamente nella comunicazione, per questo non si fida delle proprie interpretazioni ed è incapace di discriminare a quale ordine di messaggio debba rispondere. L’interlocutore con la disconferma comunica “tu non esisti”. Non c’è possibilità di discussione o di verifica e ciò può condurre alla perdita di sé ovvero all’alienazione. L’individuo che riceve questo tipo di risposta non può fare nulla per modificare la situazione e viene a trovarsi in uno stato di indeterminabilità: “...ella aveva afferrato il mio messaggio e lo aveva riclassificato: aveva cambiato il contrassegno che indicava di che genere di messaggio si trattava, a mio avviso ella si era sempre comportata così. Ricevendo un messaggio dal suo interlocutore, ella risponde sempre come se si trattasse di una dichiarazione di debolezza da parte dell’altro, oppure di un attacco contro di lei che dev’essere convertito in una debolezza dell’interlocutore e così via.”<sup>89</sup> Il problema è la falsa interpretazione che riceve il messaggio. Colui che lo emette si trova sempre in una condizione di spiazzamento: il messaggio è stato interpretato diversamente da come era stato inviato. E’una distorsione in cui il genere del messaggio viene cambiato dall’interlocutore. Ma non basta. Dopo la rilettura del segno del messaggio, l’emittente viene rimproverato. La madre di cui parla Bateson, dopo aver cambiato il significato del messaggio, contraddice l’emittente e lo rimprovera. L’attacco è rivolto ai “segnali che identificano i messaggi” quelli cioè che permettono la lettura del genere del messaggio, “cosa vuol dire quello che ha detto, al di là delle parole?”. Il rischio è quello di non saper più “distinguere il reale dalla fantasia e il letterale dal metaforico”. Il doppio legame “implica un modo d’interazione e malintesi cronici tali, con la madre, che per il figlio era anche proibito compiere quelle mosse che avrebbero potuto chiarire l’equivoco.”<sup>90</sup> Il figlio non riesce a capire cosa intende intende la madre con quelle parole.

Il doppio legame può essere usato terapeuticamente. Usato con parsimonia e per uno scopo ben preciso, riesce a risolvere quei sintomi che si caratterizzano per una contraddizione interna. Watzlawick è uno dei primi ad utilizzare le “prescrizioni paradossali” per la cura di sintomi specifici. Oltre a lui anche Milton H. Erickson fa uso del doppio legame. Molti esempi sono riportati nei suoi Racconti didattici. Ne riporto uno in particolare. L’episodio riguarda la figlia di Erickson studentessa di medicina, la quale riesce a portare a termine sui suoi pazienti tutte le ispezioni rettali e erniali: “Tutti i pazienti hanno il diritto di rifiutarsi di farsi fare l’ispezione rettale, erniale o vaginale da uno studente di medicina...Quando arrivo a quella parte dell’esame, sorrido gentilmente e dico con molta comprensione: ‘Lo so che lei non ne può più che io le scruti gli occhi, le sbirci dentro le orecchie e su per il naso e giù per la gola, che la spinga di qua e la percuota di là. Ma ora, subito dopo che le avrò fatto l’ispezione rettale ed erniale, potrà dirmi arrivederci.’ E tutti aspettavano pazientemente di dirle arrivederci.”<sup>91</sup> Il doppio legame è costruito inizialmente dalla vicinanza affettiva che la dottoressa mostra verso il paziente e dalla costruzione dell’alleanza terapeutica, poi da un patto implicito per cui dopo l’ultima ispezione il paziente potrà allontanarsi tranquillo. Erickson stesso utilizza più volte le prescrizioni paradossali, per ristrutturare gli schemi d’azione dei suoi pazienti e liberarli dai soliti script di comportamento. Il doppio vincolo può avere oltre ad una funzione oppressiva anche l’opposta funzione liberante se è utilizzato *one shot*, in casi specifici e per uno scopo stabilito. Le relazioni stabili costruite sulla disconferma non potranno mai essere positive.

### 1.9.5. Spezzare il doppio legame

Si può spezzare il doppio legame? Per liberarsi dal doppio legame il segreto è rendere manifesta la comunicazione doppia, esplicitando il senso e riconoscendo il significato sottointeso. La possibilità di svelare il doppio legame è connessa alla capacità di leggere i segnali metacomunicativi<sup>92</sup>, interpretarli correttamente e rispondere di conseguenza. Ad esempio, due fratelli che giocano a fare la lotta, sono d’accordo sul fatto che i pugni, i calci, le pacche non sono vere, ma sono “per finta” sono un gioco. Entrambi sono consapevoli che le azioni, stanno a significare altro da quello che denotano. Un pugno che sfugga particolarmente forte, provoca subito le scuse dall’agente che sono accettate proprio in virtù di una intesa precedente all’azione di far finta. La relazione in questo caso si muove sull’implicito riconoscimento delle regole del gioco e sulla consapevolezza che quello è un gioco.

Allo stesso modo il *role playing*, le simulate o le drammatizzazioni rimangono sul livello di “stiamo agendo come se...”, tutti gli attori presenti accettano la metacomunicazione e agiscono in conformità del campo che essa determina.

---

<sup>88</sup> Bateson G., 1956.

<sup>89</sup> Bateson G., 1972: 242.

<sup>90</sup> Ibidem, p. 238.

<sup>91</sup> Erickson M. H., 1982: 70.

<sup>92</sup> Per metacomunicazione si intende parlare di ciò di cui stiamo parlando, ovvero comunicare mentre stiamo comunicando. “Quando non usiamo più la comunicazione per comunicare ma per comunicare *sulla* comunicazione.” [Watzlawick P., 1967: 33].

Nel gioco come in un rito o in una simulazione, il campo è predefinito, ovvero i soggetti sanno già come muoversi. Il campo contiene le azioni “come se”, le interazioni, le comunicazioni, le relazioni, si compone della cornice in cui confinare le azioni e delle regole che tutelano i partecipanti e che fanno in modo che tra loro si riconoscano come tali. I contenuti variano a seconda del gioco, dell’imitazione, della simulata ecc...

Il saper stare fuori dal gioco implicito dà la possibilità di sapere che ciò che sta accadendo non deve essere letto alla lettera. I soggetti che si trovano fin da piccoli in una dimensione in cui la disconferma è alla base delle relazioni, non possono sapere se quella è una disconferma, in quanto non hanno consapevolezza di cosa sia una conferma. Per saperlo si deve avere la possibilità di vedere il “gioco” dall’esterno. Per sapere cosa sta succedendo devo sapere che sto giocando, ovvero devo poter avere un certo controllo sulle variazioni intorno a me, devo sapere a quali meccanismi sono sottoposti gli eventi per influenzarli. Per eliminare il doppio legame è importante sentire di poter influire sul “gioco”?

Secondo Elias (1983) la possibilità di restare fuori da ogni tipo di doppio legame conferisce la conoscenza dei meccanismi che porta a poter prevedere ciò che può succedere ovvero ad aumentare il proprio controllo<sup>93</sup> sugli oggetti e sulle persone. La “dinamica della facilitazione crescente” di Elias spiega il circolo di controllo che si innesca con la conoscenza: “quanto più essa [la capacità di controllo sulla natura] aumentò, quanto più ampia divenne la capacità [degli uomini] di dominare gli eventi naturali in conformità dei loro scopi, tanto più facilmente poterono estendere il loro ambito di controllo e tanto più rapidamente progredì il loro dominio sulla natura”<sup>94</sup>. Anche Thompson<sup>95</sup> sosteneva che per migliorare le organizzazioni si doveva avere il controllo dei margini di incertezza e Crozier<sup>96</sup> che il potere è controllo degli altrui margini di incertezza. La prevedibilità di un comportamento o di una reazione determina la possibilità di intervenire e quindi possibilità di controllarla. Il terzo, l’esterno, poter vedere dall’alto cosa sta succedendo consente una visione chiara della realtà. Essere sempre stati nel gioco, è come essere i protagonisti del “Truman show”. Solo qualcuno che arriva dall’esterno del nucleo può liberare il soggetto.

Per questo Haley (1971) propone nelle terapie familiari il cambiamento delle sequenze comportamentali. In questi casi un esterno alla coppia o alla famiglia, interviene su di essa spezzando il consolidato ritmo di interazione per dare un esito differente alla sequenza. Secondo Haley, non è però tanto importante che il problema sia portato alla coscienza degli individui, quanto che essi vedano come si può interrompere il circolo vizioso che è alla base del mantenimento della relazione negativa.

Parallelamente all’apprendimento dell’eliminazione del doppio legame, si possono affiancare comunicazioni educative positive<sup>97</sup>? Al posto della disconferma, possono essere utilizzati altri tipi di comunicazioni sane: la conferma, quando si vuole gratificare l’interlocutore o il rifiuto, quando si accetta l’esistenza dell’individuo, ma si nega il giudizio espresso. La differenza tra rifiuto e disconferma sta nell’oggettività di ciò che si nega. Col rifiuto si vuole rimproverare il soggetto per qualcosa che si ritiene sbagliato. Questo qualcosa non è il soggetto stesso, ma è un comportamento, un’azione, un’idea espressa dal soggetto stesso. Se “Sii spontaneo!!” è una disconferma, “Smetti di fare finta di niente!!” è un rimprovero che richiama il soggetto a mettersi in gioco nel contesto e a rispondere di qualcosa. Col rifiuto si metacomunica che, “ti riconosco per ciò che sei, e proprio per questo ti dico che quello che **fai** non mi va bene.”

L’acquisizione di una comunicazione positiva è il primo passo per il rifiuto del doppio legame e l’avvicinamento alla relazione positiva di incontro.

### 1.9.6. Incontro e empatia

La relazione positiva che si instaura tra le posizioni *up* e *down* e che si allontana dalla disconferma e dalle trappole del doppio legame, è l’incontro. L’equilibrio che si crea tra i due poli risolve le posizioni *up* e *down* nella vicinanza emotiva e cognitiva.

L’incontro, un termine caro a Rogers ed alla psicologia umanistica esistenziale, si giova dell’empatia affettiva (o emozionale) per superare la diversità tra persone, compresa l’estraneità dei modelli mentali e degli schemi d’azione. Cosa si intende per relazione di incontro? L’incontro è una forma relazionale che si manifesta quando i vissuti vengono empatizzati e controempatizzati. si giova dell’empatia affettiva (o emozionale) per superare la diversità tra persone, compresa l’estraneità dei modelli mentali e degli schemi d’azione.

---

<sup>93</sup> La possibilità di mantenere il controllo, su di sé prima, ma anche sugli altri è indice di un forte sviluppo della propria identità. Solo se posso rappresentarmi con chiarezza chi sono e quali sono le mie capacità posso prendermi la responsabilità degli altri.

<sup>94</sup> Elias N., 1983: 99.

<sup>95</sup> Thompson J., 1967.

<sup>96</sup> Crozier M., 1977.

<sup>97</sup> La comunicazione educativa si fonda sul principio di dare ad ogni persona ciò di cui ha bisogno. Ciascuna comunicazione è efficace con un tipo di persona allo scopo di rinforzare il comportamento positivo e contenere quello negativo. I sette modelli di comunicazione sono: rimprovero, incoraggiamento, insegnamento, coinvolgimento, tranquillizzazione, sostegno e gratificazione.

Percepire con chiarezza il messaggio relazionale, è indice di una spiccata attenzione alle risposte che provengono dall'altro non solo a livello "oggettivo" ed esplicito ma anche a quello meno visibile<sup>98</sup> e implicito. Una comunicazione che avviene prevalentemente al secondo livello indica una relazione tra i due fortemente caratterizzata da un canale sensibile- percettivo che è quello dell'empatia. Instaurare questo tipo di relazione basata sulla condivisione vicendevole del vissuto, implica avere la capacità di mettersi "nei panni dell'altro" o, come in un detto africano, "camminare con le scarpe dell'altro"<sup>99</sup>. L'incontro empatico aumenta la capacità di entrare in relazione con l'altro anche quando il contesto non è favorevole: "tra centinaia di persone sembrava di essere vis a vis con lui in un luogo appartato."<sup>100</sup>

In questo modo, la comunicazione tocca le corde più profonde, inconsce dell'altro, penetra all'interno delle barriere erette a difesa del sé, s'insinua tra le fessure e permea le superfici strutturali dell'Io inondando di significati simbolici quello che vi era stato nascosto che repta protetto. L'uso di una tale comunicazione va ad influire nelle zone dell'Io solitamente tenute fuori dalle relazioni, proprio perché sono quelle più delicate e più tenere, che non si espongono per paura che siano ferite. Nel linguaggio transazionale, sono raggruppate nell'Io Bambino.

La relazione dell'incontro si basa sulla comunicazione autentica dell'empatia.

I fenomeni di empatia si fondano su un processo che parte dall'oggettivazione del vissuto altrui, passa attraverso l'immedesimazione e perviene al coglimento: l'empatia è, in questa prospettiva, un esplicito atto intenzionale che muta il punto di vista autoreferenziale e si sforza di rendere intelligibile l'azione altrui anche laddove essa possa apparire in un primo momento priva di senso.

Il concetto di empatia è molto utilizzato in psicologia, ma trova le sue basi anche in altre discipline, in particolare nella filosofia. Come si caratterizza l'empatia? Binswangen, filosofo, scrive: "Diverso è il comunicare come "essere-insieme- con- un- altro" e come "autentica partecipazione", in questo senso si tratta di comunicazione partecipante che significa essere insieme con un altro costituendosi nel destino di questo, intendendo non il fato o la fatalità ma il destino del Tu espresso dalla sua storia interiore." E ancora: "Questo tipo di relazione esclude il potere, la violenza, lo spiazzamento; anziché il principio della contrapposizione o dell'impenetrabilità dell'Io e del Tu, qui vale il principio ordinatore del noi." Un altro filosofo, Levinas, situa l'etica "in un incontro" con l'altro che non possa essere ridotto "ad un rapporto simmetrico." Per Carl Rogers l'"empatia è sentire il mondo personale dell'altro come se fosse nostro, senza però perdere mai di vista questa qualità del "come se". L'atmosfera empatica conferisce alla relazione quelle note di calore e sicurezza che favoriscono l'autoaccettazione e l'espressione da parte del paziente degli aspetti più autentici della propria personalità. Tale comunicazione ha la caratteristica di essere autentica e intersoggettiva." Asch (1952) afferma: "possiamo sentire con gli altri perché ci rendiamo conto della loro situazione ed esperienza." Per Ley e Wauthier (1946) l'empatia è un'"identificazione positiva: tendenza a sentire e partecipare alle emozioni e ai sentimenti di un'altra persona. Essa esprime la disposizione a soffrire o a rallegrarsi con qualcuno e i suoi corollari sono la pietà, la comprensione e la commiserazione." Per Sullivan (1962) "L'intimità è quel tipo di situazione fra due persone che permette la verifica di tutte le componenti del valore personale. Questa verifica richiede un tipo di rapporto che io chiamo collaborazione<sup>101</sup> intendendo con ciò degli adattamenti, chiaramente formulati, del proprio comportamento ai bisogni espressi dell'altra persona, per raggiungere delle soddisfazioni sempre più identiche (cioè sempre più reciproche), e per mantenere attive delle operazioni di sicurezza sempre più simili." Segal, teorico delle relazioni oggettuali, sostiene che l'identificazione proiettiva e quella introiettiva<sup>102</sup> permettono la formazione dei simboli attraverso l'identificazioni delle parti proiettate con parti del sé e indicano quindi la presenza della capacità di mettersi nei panni dell'altro, ovvero la forma più precoce di empatia.

La possibilità di sviluppo del coglimento empatico, di tipo affettivo o di tipo cognitivo, caratterizza le relazioni e le difende dal precipitare o verso eccessi di fusionalità o di affiliazione, o di controllo o di dinamicità, o di differenziazione. E' importante che la relazione che si caratterizza per uno spiccato coinvolgimento emozionale, non sia totalizzata da questo, ma mantenga un bilanciamento con la comunicazione di idee che permetta la costruzione di significati negoziabili e discutibili. Il concetto d'equilibrio relazionale è anche sottolineato da ricercatori [Bonino, Lo Coco, Tani, 1998] che hanno messo in guardia da un'eccessiva enfattizzazione sul ruolo positivo dell'empatia; v'è empatia negativa nei casi d'eccesso di fusione, di dipendenza, d'imbroglione, di contagio.

La ricognizione sul significato del coglimento empatico si complica ulteriormente: in questa prospettiva l'equilibrio non è solo tra le diverse modulazioni relazioni ma anche nel raggiunto compimento del processo empatico medesimo.

---

<sup>98</sup> Con "meno visibile" voglio intendere la particolare attenzione che si deve prestare ai segnali comportamentali, verbali e paraverbali con cui il soggetto esprime la comprensione empatica. Per costruire una relazione d'incontro è indispensabile sapersi mettere in contatto, in risonanza, con l'altro e con il suo modo di comunicare.

<sup>99</sup> Anche in anglosassone esiste questa formula: *if I was in your shoes*.

<sup>100</sup> Marcella de Nichilo nell'introduzione in *Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*.

<sup>101</sup> Sullivan parlando di collaborazione sostiene che: "...la collaborazione... è un grande passo avanti rispetto alla cooperazione. Infatti quest'ultima significa che *io* agisco secondo le regole del gioco, per conservare il mio prestigio, il mio senso di superiorità e di merito; ma quando si collabora si tratta di *noi*" (*La moderna concezione della psichiatria cit.*, p. 62).

<sup>102</sup> Segal definisce l'identificazione proiettiva come quel "processo per cui più parti di sé vengono collocate su un oggetto esterno" e l'identificazione introiettiva il "tentativo di controllare e padroneggiare la situazione".

Un processo empatico che sia solo fusione, senza il successivo distanziamento, non conduce alla co-costruzione della relazione ma a noti processi di dipendenza, di invischiamento, di manipolazione.

La relazione dell'incontro si basa sulle capacità empatiche dei soggetti, il tipo di empatia però deve avere una caratterizzazione sia di tipo affettivo-emozionale, di cui abbiamo fin'ora parlato, ma anche una caratterizzazione più cognitiva-razionale.

Mead (1934) aveva avanzato una concezione cognitiva dell'empatia, spiegandola come una capacità di comunicazione di idee piuttosto che un sentire lo stato emozionale nell'altro. Secondo Mead la comprensione empatica si attua quando uno rappresenta in modo immaginativo l'atteggiamento dell'altro verso determinati aspetti del mondo. Se l'empatia affettiva-emozionale è ben rappresentata dalla tripletta della Stein: 1) coglimento del vissuto, 2) immedesimazione riempiente, 3) oggettivazione. L'empatia cognitiva<sup>103</sup> può essere rappresentata attraverso un processo quasi inverso: 1) oggettivazione cognitiva (anche di ricerca scientifica) del comportamento altrui, 2) riferimento alla possibile categorizzazione (anche idealtipica, nel senso comune che viene dato alle consuete tipizzazioni pre-giudiziali) e immedesimazione proiettiva nel vissuto altrui, 3) coglimento del vissuto dell'altro nella sua autenticità con le sfumature emozionali specifiche dell'altro che differiscono sia da quelle specificamente sperimentate dal soggetto che da quelle categorizzate. Dall'equilibrio dell'empatia affettiva e cognitiva, si procede verso una co-costruzione dei significati, che conferiscono una base comune alla relazione d'incontro. Tuttavia il processo di co-costruzione del significato ha due limiti: 1) l'equilibrio interno della relazione che, se troppo polarizzata in uno dei due versanti, rischia di rompersi; 2) il livello di tolleranza che sono in grado di esprimere gli attori.

Allo stesso tempo un sistema di relazioni in equilibrio favorisce l'empatia e, di contro, l'empatia favorisce lo sviluppo equilibrato del soggetto come singolo e del sistema di relazioni.

L'empatia è la componente essenziale della relazione di incontro in essa è possibile trovare l'equilibrio tra le posizioni *up* e *down*. L'oscillazione tra le due polarità, trova un punto di equilibrio e si stabilizza nell'incontro tra i due soggetti. La rinuncia al mantenimento della fissità della relazione tra *up* e *down*, favorisce e pone le basi per incontrarsi non più attraverso i ruoli ma come persone.

## 1.10. Il nucleo della simbiosi e identità

### 1.10.1. Simbiosi

Il tema della simbiosi viene trattato in maniera specifica dagli autori della Scuola Transazionale, quello dell'identità dalla Scuola della Relazioni Oggettuali: dallo studio del Sé di Kohut<sup>104</sup> allo sviluppo dell'identità di Winnicott attraverso la rispondenza dell'oggetto<sup>105</sup>.

I teorici della relazione simbiotica la definiscono come un connubio di due persone: "due individui che si comportano come se insieme fossero una persona intera"<sup>106</sup>. La confusione del sé che sperimentano i soggetti in simbiosi è l'esatto opposto del sentimento di identità. Essersi confusi con un'altra persona e aver scambiato se stessi con l'altro, significa non sapere chi sono, e non avere senso di sé. E' accettare le proprie differenze e peculiarità, riconoscendosi in esse. L'integrità del Sé e la costruzione della propria identità, vanno di pari passo e sono i punti fermi per acquistare fiducia in se stessi, responsabilità e sicurezza interiore. "L'identificazione è la forma più originaria di legame emotivo con un oggetto; in secondo luogo essa può diventare per via regressiva il sostituto di un legame oggettuale libidico"<sup>107</sup>. Merendino (1980) parla di "relazione Ideale" quando i due soggetti si fondono coincidendo in un unico sé per cui l'uno è la propria immagine applicata all'altro. Nella rappresentazione mentale i due soggetti sono fusi insieme, non più due singoli diversi ma un'unica persona. Nel 1975 Jacqui Schiff, uno dei primi transazionali ad usare il termine "simbiosi", sostiene che essa si trasforma da condizione di fatto in aspirazione nostalgica e questo le consente di stabilizzarsi e di diventare un indice di fissazione patologica.

Per i transazionali una relazione è simbiotica nasce quando nessuno dei soggetti investe energia negli stati dell'io che non mantengono la simbiosi. Tali zone vengono messe da parte e svalutate.

Le aree che mantengono attiva la simbiosi sono individuabili come quelle che "mi tengono collegato all'altra metà della mela" ovvero alla parte complementare dell'altro. Ciò che manca all'uno appartiene all'altro, queste parti si legano e sembrano non poter fare a meno le une delle altre. I transazionali hanno ipotizzato che l'energia sottratta agli stati del sé esclusi dalla relazione e dall'investimento, permette di mantenere un livello energetico minimo atto solo a

---

<sup>103</sup> Nella prospettiva di comprendere il significato dell'"empatia sociosistemica", ipotizzata da Ardigò [1988], non è possibile prescindere dall'empatia cognitiva discussa dagli psicologi. L'estensione analogica dei processi di empatia dal soggetto ai sistemi, che "per uscire dai rischi di un eccesso di chiusura autoreferenziale astratta, possano cercare di aprirsi all'ambiente, lasciarsi invadere, a certe condizioni, dall'intenzione empatica verso di esso" [Ardigò, 1997: 186], può essere possibile se i sistemi, sulla base di una cognizione – anche schematica o idealtipica – dell'ambiente riescono a riferire al comune codice umano le caratteristiche dell'ambiente umano, le sentano come simili per analogia e le lascino penetrare consentendo l'apertura al nuovo e la modificazione, co-costruita dal sistema e dall'ambiente, del significato del sistema medesimo.

<sup>104</sup> Kohut H., 1978.

<sup>105</sup> Winnicott D. W., 1953.

<sup>106</sup> Wollams S., Brown M., 1985.

<sup>107</sup> Freud S., 1922: 295.

favorire la riproduzione della simbiosi. Il concetto di energia minima (omeostasi) è un concetto di base in natura: si tratta di mantenere il più basso livello di entropia e il più alto livello di ordine possibile, usando il minimo indispensabile di risorse. E' anche il concetto di ottimizzazione in cui ogni soggetto si occupa di ciò che a lui compete e solo di quello, riducendo al minimo gli sprechi energetici. In tal caso i due soggetti vivono completandosi a vicenda. Ognuno usa dell'altro le aree all'altro più congeniali e viceversa.

### 1.10.2. Simbiosi ecologica

La simbiosi (dal greco: συν = insieme; βίος = vita) nei termini più generici è la stretta relazione fra oggetti, azioni o persone diverse, per trarne un beneficio reciproco. Il termine fu coniato da Heinrich Anton de Bary nel 1879 per qualificare la natura dei licheni, ch'egli dimostrò essere un'associazione fra un'alga e un fungo. Oscar Hertwig l'adottò poi per indicare associazioni simili tra due organismi di diversa specie. Studi paleontologici hanno rilevato che i casi di simbiosi risalgono a periodi storici ben precedenti la comparsa dell'uomo.

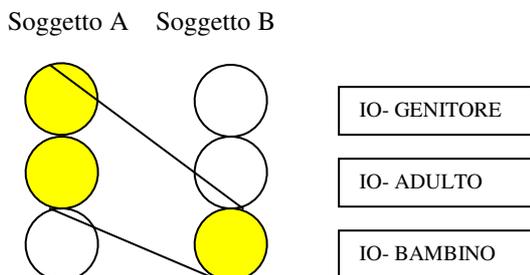
Una simbiosi biologica famosa, in riva ai fiumi, è la relazione fra l'uccello piviere egiziano e il coccodrillo. In questa relazione, il coccodrillo arriva perfino a tenere le fauci spalancate, per permettere all'uccello di far pulizia degli avanzi e dei parassiti sui denti. Per l'uccello, questa relazione non è solo una fonte di cibo sicura, ma anche uno scudo contro i predatori che mai si azzarderebbero ad avvicinarsi al coccodrillo per attaccare l'uccello.

### 1.10.3. Transazionali

I teorici transazionali derivano la completezza di ogni individuo da tre stati dell'Io: l'Io- bambino, l'Io- genitore e l'Io – adulto. Ogni stato comprende tutti i bisogni, le pulsioni, i comportamenti tipici di quella parte del sè, ad esempio i bisogni sono rispettivamente quelli affettivi, di controllo e di rappresentazione.

Nella figura B vediamo parti colorate e parti incolori. Le prime rappresentano gli stati dell'Io energizzati dalla persona, le altre, gli stati privi di energia: il soggetto utilizza e investe solo su alcune zone interne, quelle che sono utili a fondersi con l'altro. La zona in cui non si investono risorse sono gli stati privi di energia, potremmo dire le zone disempowered<sup>108</sup> del soggetto. La relazione che i due soggetti costruiscono si fonda sull'uso di solo alcuni stati: l'uno utilizza ciò che completa l'altro e viceversa. Nella figura B il soggetto A ha attivato due stati dell'Io: il Genitore e l'Adulto, il soggetto B ha attivato solo lo stato dell'Io- bambino. I due soggetti si fondono insieme, formando un'unica persona, legando a sé gli stati mancanti che si trovano nell'altro. In questo caso, la nuova unità formata dalla simbiosi dei due soggetti ha per Io- genitore e Io- adulto, gli stati del soggetto A e per Io- bambino lo stato del soggetto B.

Figura 3



I legami che si formano tra i soggetti costruiscono corsie preferenziali di comunicazione. Sono canali lungo i quali solitamente scorre la comunicazione verbale e non verbale.

Tali canali tendono a rimanere costanti e a riproporsi sempre uguali per favorire il mantenimento della simbiosi. Nel momento in cui cambiasse la risposta ci sarebbe il rischio di andare ad attivare quegli stati dell'Io in disuso e di entrare in conflitto con l'altro. Il mantenimento e l'autoriproduzione della simbiosi si basano infatti su comportamenti passivi, tendenti a evitare cambiamenti. I transazionali ne indicano quattro in particolare:

- Non fare nulla. L'energia psichica è impiegata per inibire le risposte e il pensiero.
- Sovradattamento. Cercare d'individuare ciò che l'altro vuole e adattarsi a questa fantasia.
- Agitazione. Uso di energia in attività senza scopo.
- Incapacitazione e/o violenza. Totale rifiuto di pensare e di risolvere problemi.

Tutti questi comportamenti hanno il loro centro nell'immobilità, ovvero nell'opporre resistenza al cambiamento: alcuni eliminando il problema alla base, svalutandone l'esistenza e creando uno stato di confusione, altri annullano le

<sup>108</sup> "...l'empowerment è un processo, individuale e organizzativo, attraverso il quale le persone, a partire da qualche condizione di svantaggio e di dipendenza non emancipate, vengono rese 'potenti' (empowered), ovvero rafforzano la propria capacità di scelta, autodeterminazione e autoregolazione, sviluppando parallelamente il sentimento del proprio valore e del controllo sulla situazione di lavoro, sulla propria autostima ed autoefficacia, riducendo parimenti i sentimenti d'impotenza, di sfiducia e paura, di ansietà, di tensione negativa e di alienazione." Piccardo, 1992:23.

proprie differenze in virtù dell'accettazione dell'altro. E in ogni meccanismo possiamo riconoscere la negazione di almeno uno dei tre stati dell'Io.

In questo modo si creano diverse interazioni a seconda degli stati dell'Io negati o energizzati.

Dopo aver compreso cos'è una relazione simbiotica, come nasce e come i comportamenti passivi la mantengono, i transazionali hanno dato l'avvio ad una serie di studi sui tipi di messaggi comunicativi e sulle transazioni che stanno alla base della simbiosi.

#### 1.10.4. Le transazioni<sup>109</sup>

Per transazioni, qui intendiamo quell'aspetto peculiare di comunicazione attraverso cui i due soggetti, che si definiscono reciprocamente, utilizzano specifici canali di comunicazione che stabiliscono la relazione. Quali sono i messaggi verbali e non verbali che vengono inviati e ricevuti e quali sono i meccanismi che li determinano?

Gli scambi comunicativi, sono tutti quei collegamenti che si formano tra specifiche parti del sé. La comunicazione forma canali specifici per mantenere una specifica simbiosi, per questo esistono transazioni complementari, duplici, incrociate, carambole, bloccanti e tangenziali.

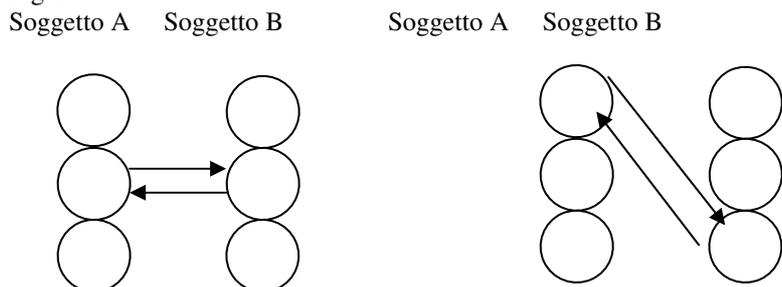
Abbiamo visto come i transazionali suddividano l'Io in tre parti: Io- bambino, Io- genitore, Io- adulto. Questi tre stati dell'Io, durante lo scambio comunicativo, si connettono ad altrettanti stati delle persone coinvolte. A seconda della connessione, si avranno conseguenze relazionali molto diverse.

Una comunicazione è complementare, quando i vettori dello stimolo e della risposta sono paralleli. Ovvero quando il trasmettente invia uno stimolo che coinvolge uno dei tre stati dell'Io (Genitore, Adulto, Bambino) del ricevente, e questo risponde coinvolgendo lo stato dell'io del trasmettente da cui era partito lo stimolo.

I criteri a cui obbedisce tale comunicazione sono:

- la risposta deriva dallo stesso stato dell'Io a cui lo stimolo è stato diretto;
- la risposta torna allo stesso stato dell'Io che ha fatto partire lo stimolo;
- finché si mantiene tale complementarità, la transazione può proseguire per un tempo indefinito.

Figura 4



Si parla di transazioni incrociate, quando le linee della comunicazione si intersecano. In questi momenti avviene una frattura nella comunicazione, che può essere breve e transitoria o più consistente ed è possibile che faccia seguito una comunicazione diversa.

Ulteriori tipi di comunicazioni, come le carambole o le transizioni duplici<sup>110</sup>, possono contenere messaggi manifesti e messaggi nascosti, andando ad interessare più stati dell'Io contemporaneamente. In una transazione complementare, lo scambio si attua tra stati dell'Io diversi per i due soggetti, ma solo quei due stati dell'Io prendono parte all'interazione.

In un scambio incrociato, la comunicazione è ri- diretta: non torna allo stato dell'Io mittente.

Nelle transazioni tangenziali, tipiche della simbiosi, i due soggetti comunicano su piani differenti della stessa questione. Le due discussioni sono parallele e distinte, senza che ci sia coinvolgimento dell'uno verso l'altro. Lo scopo è mantenere distinti i due campi di applicazione dei due soggetti in simbiosi, affinché l'uno continui a non poter fare a meno dell'altro. E' una relazione che rinforza i singoli copioni, mantiene le posizioni invariate e si oppone al cambiamento. L'uso delle transizioni bloccanti è tipico di quando si vuole scansare un problema, bloccando la comunicazione e svalutandone il significato comunemente condiviso.

<sup>109</sup> Anche per "transazione", come per "relazione", l'ambito di senso è multidisciplinare. Nella filosofia di Dewey J. la transazione è quella particolare relazione nella quale si determinano reciprocamente il soggetto percipiente e l'oggetto percepito. "Un organismo si costituisce come soggetto solo in quanto definisce come oggetto una determinata porzione di esperienza". Dewey, J. e Bentley, A., 1974.

La transazione, dunque, fa il soggetto, prima che il soggetto faccia la transazione, come riporta l'idea di oggetto transazionale di Winnicott. Il soggetto è costruito nella transazione. Ma **transazione e transizione** sono davvero due istanze così distanti? Spesso, i due termini, sono utilizzati come sinonimi, ma hanno anche due significati distinti: transazione è definito come "passaggio di senso", transizione come "passaggio di stato, da una condizione o da una situazione all'altra".

<sup>110</sup> Le transazioni duplici avvengono solitamente fra tre soggetti, hanno lo scopo di mantenere la situazione invariata attraverso la conferma reciproca della propria posizione.

Questo tipo di transazioni si utilizzano quando si sente minacciata l'organizzazione dei propri stati dell'Io. Il loro scopo sarà primariamente quello del mantenimento della relazione e del copione così come sono.

In questi casi, l'esito della transazione si determinerà a livello psicologico più che sociale. In effetti il metodo più efficace per effettuare una buona persuasione illustrato da Petty e Cacioppo nel 1986, è quello in cui la comunicazione interessa due percorsi contemporaneamente: il percorso centrale, attraverso l'attenzione selettiva e i centri cognitivi, ma soprattutto il livello periferico, coinvolgendo le emozioni e i sentimenti, che sono più influenzabili da elementi come il prestigio della fonte o la quantità di argomentazioni. Lo scopo è aggirare l'ostacolo dell'attenzione selettiva e dei processi cognitivi, per persuadere il soggetto.

Se questi tipi di comunicazioni diventano schemi fissi tra persone, possono instaurare una relazione strutturata e simbiotica in cui il bisogno di fondersi con l'altro diventa perdita della propria individualità, dell'identità e del sé.

#### **1.10.5. Simbiosi familiare**

La simbiosi, può avvenire tra due soggetti, ma anche tra più soggetti, nei gruppi o nelle famiglie. La famiglia è per sua natura un organismo simbiotico, in cui i componenti si aiutano e si sostengono reciprocamente. L'invadenza del territorio altrui viene scusata e talvolta sollecitata in virtù di un maggiore scambio reciproco, di una maggiore condivisione. Una famiglia appena nata tende a divenire simbiotica per essere riconosciuta dagli esterni come tale, una famiglia che si senta minacciata tende ad unirsi per proteggere l'integrità di se stessa e dei membri che la compongono. Farsi forza vicendevolmente, essere tutti nella stessa barca produce sentimenti di fusione e coinvolgimento. A questo proposito Donald D. Jackson nel suo "Family Rules: the Marital *Qui Pro Quo*" sostiene che un sistema familiare è un sistema omeostatico, che tende a rimanere in equilibrio. I meccanismi omeostatici sono il complesso di norme e regole che determinano il funzionamento della relazione. Perché si siano instaurate tali norme, i partners devono aver escluso varie aree di comportamento dal loro repertorio relazionale, tali che ormai non se ne discute più. Sono restrizioni comportamentali a cui si è giunti dopo diverse scremature, per stabilizzare il rapporto. In questa economia di relazione anche piccoli gesti possono significare molto, in un rapporto inverso tra dispendio energetico e risultato relazionale. La simbiosi dà luogo a rituali e offre zone di tranquillità in cui l'accordo è automatico, inoltre è il primo elemento a concorrere per la costruzione dei "miti familiari" di cui parla Ferriera (1965), "modelli di distorsione della realtà condivisi da tutti i componenti della famiglia" e di cui la famiglia non può fare a meno in quanto struttura sociale inserita in uno specifico contesto. L'istituzione della famiglia mantenuta durante tanti secoli, ha nella sua stessa struttura le modalità per mantenersi e riprodursi. E' inevitabile che tali meccanismi abbiano anche altri tipi di conseguenze come quella di unire i più possibili i familiari e farli dipendere l'uno dall'altro. In questo modo infatti si legano ancora più strettamente i membri fra loro e si raggiunge lo scopo di far proseguire la vita familiare così com'è, anche se ciò significa non migliorare ed evitare il cambiamento. Ci sono momenti cruciali nella vita della famiglia come per esempio quello in cui i figli hanno superato l'adolescenza. Questo è uno dei momenti di cambiamento, in cui o si progredisce e si migliora o si rimane attaccati al passato e inesorabilmente si negativizzano le relazioni. La famiglia non può più presentarsi come organismo unico in cui i componenti sono fusi gli uni con gli altri. L'identità in costruzione nei figli adolescenti, prorompe in bisogni di autonomia, di libertà, di autosufficienza e di autoaffermazione. Per questo la famiglia non può più essere luogo di fusione tra persone, ma cambia volto e diviene luogo di fronteggiamento delle peculiari diversità e di confronto di sé. Per questo è indispensabile un momento di allontanamento in cui ogni componente è alla ricerca del proprio sé, che non deve per forza condurre ad una divisione permanente dei membri, ma costruisce lo spazio in cui il membro può tornare ed essere accettato con la sua identità distinta.

I transazionali propongono un percorso di liberazione dalla simbiosi che nasce dalla consapevolezza che la relazione non è sana, passa per l'attribuzione di significato (in che senso la relazione non è sana? Quale parte si può mantenere e quale provare a cambiare?), attiva un brainstorming sulle possibili alternative di soluzione e propone una risoluzione concreta del problema completando le competenze proprie con quelle di altri. Questo schema collega i concetti di mantenimento della simbiosi con l'azione e propone un processo positivo di liberazione.

#### **1.10.6. Dalla simbiosi all'identità**

La discussione sull'identità, segue quella sulla simbiosi e vi si contrappone. Il simbiotico- fusionale non ha consapevolezza di sé se non in relazione all'altro e alle emozioni che con l'altro possono essere condivise. La perenne accensione che vivono i due soggetti in simbiosi, è uno scambio continuo di vissuti e di idee. Tutto è scambiato, tutto è di entrambi. L'uno esiste solo nella simbiosi con l'altro. La lontananza e la diversità, non sono vissute come fonte positiva di confronto, ma come ostacolo alla piena condivisione. Entrambi sono in realtà soggetti distinti e unici per il fatto di essere due persone con due menti, due cuori, due corpi divisi. Sono due persone che provengono da esperienze diverse, hanno una storia, una famiglia, e perfino un sé da curare e rispettare. Confrontarsi con la realtà dei fatti, aumentare la consapevolezza su di sé e sul mondo che ognuno si è scelto, l'autoriflessione, l'introspezione, la capacità di autocontrollo sono elementi indispensabile per una sana costruzione d'identità, ma anche per una buona qualità della vita. In un'esperienza, di ricerca- intervento sull'obbligo formativo in Casentino, si è visto che "il disagio dei giovani nasce da una processo di eccessiva simbiosi con i contenuti dell'ambiente, delle famiglie e delle comunicazioni sociali. A molti bambini il mondo viene presentato come un paesaggio *naïf* in cui essi possono fondersi e, dalla fusione, trovare le energie che li possono far continuare a credere di essere in una specie di paradiso terrestre in

cui tutto è lecito, tutto è permesso, tutto è possibile. Poi, di colpo, con l'adolescenza, il mondo appare per quello che è e tutto sembra imposizione, obbligo, percorsi tracciati... La fusione non è più possibile, e tutto appare un inganno. E non c'è strada per trovare l'identità...

Per questo l'approccio all'obbligo formativo si è fondato sulla scelta di individuare tenacemente tutto ciò che poteva concorrere, attraverso le discipline studiate, a fornire elementi di riflessione ai giovani, funzionali all'accertamento della loro identità. I giovani dell'obbligo formativo non hanno più un'identità in quanto alunni, perché hanno smesso di andare a scuola, ma dai datori di lavoro sono visti ancora come "ragazzini". Quindi né scolari, né apprendisti ma persone in formazione. Questa è l'identità in cui si sono riconosciuti e che li ha portati a prendere un obbligo come un'occasione di vita.

#### **1.10.7. Il concetto di simbiosi**

Bion W. R. nello studio dei borderline si riferisce allo strumento principe del contenimento per la loro terapia. Il contenitore, che può essere concreto come una clinica, ma anche più aleatorio come una cornice di un gruppo, è sempre qualcosa che protegge dall'esterno e se interiorizzato anche dagli attacchi interni. Inoltre la funzione di contenitore è un'entità mediatrice, dal momento in cui regola gli scambi tra l'interno e l'esterno, permettendo ad alcuni oggetti di entrare ma non ad altri. Bion riferendosi al trattamento nel paziente borderline, dice che "è attraverso la mediazione benefica dell'analista che le posizioni schizoparanoide e depressiva possono essere risolte."

Il contenimento della "Relazione Ideale" è attuabile tramite una delimitazione delle strutture di personalità che si sono fuse. Talvolta la stessa relazione di coincidenza rende possibile il cambiamento. I due soggetti pur essendo fusi l'uno nell'altro, possiedono pur sempre le loro naturali peculiarità, ad un certo momento può accadere che qualcosa di estraneo venga percepito dai soggetti e si senta il bisogno di eliminarlo, così come il sistema immunitario riconosce i batteri e cerca di disfarsene. Altre volte, quando la relazione di affinità è molto elevata, la sensazione di avere "un estraneo in casa", non comporta l'allontanamento ma un cambiamento di posizione, cui segue un cambiamento di relazione.

Gli autori della Relazione Analitica indicano una tappa del processo di separazione: "dalla relazione di coincidenza, si passa ad una posizione mentale che contiene la relazione con un altro soggetto pur non differenziandolo, inizialmente dal sé." Durante questo passaggio intermedio, dalla simbiosi verso l'individuazione, è indispensabile acquisire una buona capacità di elaborazione altrimenti c'è il rischio di un'acting-out aggressivo.

Jackson propone l'inserimento di nuove regole dall'esterno che man mano scalzeranno il vecchio sistema di regole relazionali, a questo proposito, egli afferma che la relazione complementare è basata su differenze che si compensano. Il contenimento è quello strumento che permette di individuare con chiarezza i vari settori di un luogo, che sia fisico o psichico. Mentre nella simbiosi gli elementi sono fusi e confusi gli uni con gli altri, il contenitore permette di discriminare e di inserire per tipo, ciascun elemento al suo posto. Mette in ordine logico ciò che prima si trovava sparso. La divisione e la catalogazione degli elementi dà un ordine logico agli oggetti. E' come se si dovesse mettere in ordine un gran numero di libri, potremmo catalogarli per autore, per anno di pubblicazione, per tipo, in ordine alfabetico, ma in qualche modo devono essere ordinati così che possiamo rintracciare il libro che stiamo cercando. Il passaggio dalla simbiosi all'identità è un momento cruciale per mettere ordine e dividere gli oggetti interni ed esterni.

#### **1.10.8 Ambivalenza, controllo e simbolo**

Winnicott (1956) tratta la necessità di esperire il senso di colpa in modo sano, tollerando l'ambivalenza che esso genera. Il senso di colpa ha un ruolo vitale nello sviluppo dell'identità, indispensabile quando è necessario acquisire controllo e responsabilità nella gestione dell'altalenanza tra odio e amore. Gli impulsi contraddittori, sono presenti nell'essere umano fin dai primi mesi di vita. Accettare tali impulsi e imparare a dirigerli e a controllarli permette di tener sotto controllo l'angoscia del vuoto creato dall'oscillazione e il senso di colpa per non riuscire a mantenersi integro senza frantumarsi. Il mancato apprendimento del senso di controllo può generare "una compulsiva richiesta di rassicurazione e di dimostrazioni d'affetto, e nel caso queste richieste non trovino riscontro, ciò genererà ancora odio e quindi un ulteriore senso di colpa ." Bowlby (1979)

Il senso di colpa dirige l'attenzione sul sé e sui vissuti interni, sulle percezioni verso un copione intrapersonale. La scoperta di "altro da sé", di qualcosa che non è lo stesso vissuto, libera e sposta il soggetto dalla vergogna al distacco, in questa nuova posizione i rivolgimenti interni possono essere letti e interpretati.

In questo senso il controllo è un elemento indispensabile per la costruzione di una forte identità. La sensazione di poter influenzare gli eventi sia interni che esterni fa nascere sentimenti di potenza e di autodeterminazione. La capacità di identificare i confini permette di definire il sé rispetto alla diffusione simbiotica negli altri. Si creano nette divisione e demarcazioni di territori, in cui ognuno è un Sé integro e diverso, che non perde però la relazione con gli altri. L'autocontrollo, conduce all'aggiustamento progressivo dei propri comportamenti e li ridirige. Piaget quando parla di "stimolazioni reciproche" e "controllo vicendevole", intende la possibilità di ricevere feedback dall'esterno per correggere i propri comportamenti e script comportamentali. La possibilità di svolgere operazioni logiche proviene da una qualche forma di controllo su di sé e su ciò che si sta assimilando. Nelle fasi di sviluppo senso- motorio dei primi mesi del bambino, si incontrano i primi accenni di controllo sull'esterno e sulla raffinazione delle tecniche manuali, sensoriali e cognitive. "Per raggiungere correttamente gli oggetti, occorre acquisire il controllo volontario sulla

preesistente coordinazione tra occhio e mano.”<sup>111</sup> Secondo la teoria piagetiana, la conoscenza origina dall’attività senso- motoria attraverso continui feedback. Il feedback è una sorta di controllo retroattivo, che permette l’aggiustamento dell’informazione in entrata. Così anche i processi di assimilazione e accomodamento coordinano le informazioni e ridirigono le azioni. Ogni stadio è un gradino di acquisizione di capacità percettive, motorie, conoscitive e simboliche. Ad ogni step, il bambino acquisisce nuove capacità e le interiorizza attraverso i processi di apprendimento.

Il momento finale della costruzione della permanenza d’oggetto è la rappresentazione. Secondo Piaget il bambino deve essere in grado di immaginare l’oggetto e recuperare questa informazione dalla memoria. La rappresentazione dell’oggetto è il preludio della transazione allo stadio simbolico che “può essere riassunta in un doppio movimento: da mezzi di comunicazione non intenzionali ad intenzionali e da mezzi non convenzionali a mezzi convenzionali”<sup>112</sup>. In questo processo si è passati dal controllo sui propri movimenti e sulle percezioni, a quello sulle informazioni, la possibilità di schematizzare le rappresentazioni e infine la creazione dei simboli, momento fondante della costruzione dell’identità. L’uso dei simboli, scritti o orali (il linguaggio), apre alla possibilità di comunicare volontariamente e interagire con gli altri. Ciò presuppone un contenuto nella comunicazione e dunque una coscienza basata sull’autoriflessione e sull’acquisizione d’identità.

Il passaggio dall’ambivalenza al controllo è un altro passo verso l’acquisizione d’identità, il momento in cui si impara a gestire i sentimenti e le emozioni in oscillazione, dandogli una direzione e un senso.

### 1.10.9. Simbolo e identità

La costruzione del sé è data dalla relazione dell’Io del bambino con i suoi oggetti interni o esterni: gli oggetti e l’Io si determinano reciprocamente in un flusso continuo, ovvero il sé è prodotto dalla co- costruzione degli oggetti interni ed esterni. Secondo la teoria “a doppio asse” di Kohut, se le cure genitoriali sono adeguate, si formano delle sane ambizioni e l’immagine genitoriale idealizzata viene interiorizzata come ideali e valori (Kohut, 1971). Il sé può essere visto come il prodotto finale dell’integrazione di molteplici rappresentazioni di sé (Kernberg, 1982).

Mentre la psicologia del sé sottolinea come le relazioni interne aiutino la persona a mantenere la stima e la coesione del sé, la teoria delle relazioni oggettuali pone l’accento sulle relazioni interne tra le rappresentazioni del sé e quelle dell’oggetto (Gabbard, 1994).

Secondo i teorici delle Relazioni Oggettuali, per offrire una cura materna sufficientemente buona, la madre deve avere la capacità di sintonizzarsi con i bisogni del bambino. La Klein legge le interazioni come soddisfazione delle pulsioni. Nel senso che la relazione con l’oggetto madre si caratterizza innanzitutto da quanto e come ella riesce a soddisfare le esigenze manifestate dal figlio. Quando la madre non soddisfa le pulsioni o se impone i propri bisogni in modo massiccio, il bambino reagisce a tali intrusioni mandando in pezzi la costruzione del sé. “Se un individuo è stato deluso traumaticamente in certi periodi della sua vita - quando la sua grandiosità non trovava eco - ogni tipo di interferenza con lo stato di benessere è sentita come un colpo all’autostima, un attacco alla grandiosità del soggetto”<sup>113</sup>.

Le intrusioni dei bisogni materni in quelli del figlio e la sostituzione della ricerca della soddisfazione personale invece che di quella del bambino, creano una relazione d’interferenza. L’interferenza nasce nel momento in cui la pulsione del bambino viene sostituita con quella della madre, e quest’ultima viene soddisfatta mentre il bisogno del bambino resta inappagato. Egli impara a sostituire la soddisfazione dei bisogni con quella di qualcun’altro, a spostare le sue pulsioni su piani diversi che sono quelli della madre, impara a soddisfare le aspettative della madre perché solo così ella lo riconosce come degno di essere amato. L’identità del bambino viene legata alla soddisfazione delle pulsioni delle figure di riferimento; facendo ciò che le figure di riferimento si aspettano da lui, egli sarà realizzato nella gratificazione degli altri, senza sapere se lo fa per sé o per loro. I bisogni reali non sono manifestati poiché non vi è nessuno che li soddisfi e vengono sostituiti da bisogni manifesti rivolti principalmente, alla gratificazione dell’altro. In questo modo il soggetto sperimenta la sensazione di essere importante, desiderabile ed accettato dall’altro si rende importante e finalmente accettato. Ovviamente questo tipo di amore non è autentico ma è un palliativo e dunque non nutre e non soddisfa le richieste del bambino, che vive in una dimensione di perpetua ricerca di attenzione. Questo modello di vita finisce per ostacolare gravemente il processo d’integrazione del bambino con gli oggetti interni ed esterni. Il bambino può orientarsi grazie all’apprendimento delle risposte adeguate che la madre offre al figlio. Gli oggetti interiorizzati diventano gli ingranaggi di un orologio e come tale, possono funzionare o incepparsi<sup>114</sup>. Se le risposte della madre al figlio sono disfunzionali o disorientanti poiché centrate sui bisogni di riconoscimento della madre stessa, si hanno notevoli problematiche di integrazione. Come si costruisce l’identità in una persona? E’ davvero così importante il tipo di relazione che si instaura con i soggetti esterni?

<sup>111</sup> Butterworth G. e Harris M., 1994: 93.

<sup>112</sup> Ibidem, p. 130.

<sup>113</sup> Kohut H., 1989: 304.

<sup>114</sup> Mi chiedo se la soddisfazione puntuale e completa dei bisogni del bambino sia sempre auspicabile? Non c’è il rischio di sfociare in una personalità narcisista e autoreferenziale? Il bambino abituato a far scattare la madre al primo accenno di pianto o di rabbia, pretenderà che anche gli altri che incontrerà nella sua vita facciano altrettanto? E’ comunque innegabile il miglioramento della qualità di vita tra essere soggetti simbiotici ad avere un’identità forte e definita.

Secondo gli autori delle relazioni oggettuali, la relazione si genera principalmente nel soggetto verso l'oggetto. Nello specifico, la Klein considera l'oggetto a seconda della soddisfazione o insoddisfazione che genera nel soggetto: l'oggetto risponde al soggetto soddisfacendo in modo più o meno parziale i suoi bisogni<sup>115</sup>. La persona costruisce legami in virtù della propria soddisfazione. Ciò non è da escludersi, ma neppure da considerarsi l'unica causa della costruzione delle relazioni.

Kernberg riconosce nei fattori ambientali, oltre che nelle pulsioni, l'elemento che maggiormente influenza l'instaurarsi delle relazioni.

Secondo Winnicott la relazione madre- figlio, che è l'interazione sulla cui base si sviluppano tutte le altre, si caratterizza per l'esistenza di una dimensione mentale tra madre e bambino che consente a quest'ultimo di passare da vissuti del "tutto indistinto" a sentimenti di esistere in un mondo fatto d'oggetti interni ed esterni. Da qui l'arricchirsi della realtà del bambino attraverso la presenza del simbolo (*syn-ballein* due cose separate), che gli consente di tollerare la separazione dalla madre. Attraverso il simbolo il legame esistente tra le due persone non è immediato e simbiotico ma gravita intorno ad una metafora, il simbolo può scindere il legame simbiotico e aiutare a rappresentarsi come individui. La costruzione del simbolo è il processo di assegnare un significato ad un oggetto, ovvero conferire un'identità a qualcosa che ne era privo.

Fairbairn postula che l'Io trovi la motivazione primaria nella ricerca di relazioni con gli oggetti piuttosto che nella ricerca di piacere. La libido non è dunque ricerca di piacere ma dell'oggetto, del riconoscimento dei bisogni pulsionali, della valorizzazione della creatività, del rispetto dei confini e della comprensione intuitiva.

Nei casi caratteristici degli stati schizoidi e nei processi di allontanamento dalle relazioni in cui l'indifferenza verso il mondo è determinata dalla frustrazione della risposta di tenerezza e la separazione è il rifiuto dei doni; il soggetto sente una minaccia incombere su di lui: l'angoscia di separazione, per questo ritira le energie e l'affetto dalle relazioni.

Suttie sostiene che il bisogno di relazioni interpersonali è innato nell'uomo e i comportamenti si muovono in questo senso. Il ritirarsi dalle relazioni proviene da un iniziale squilibrio a livello affettivo tra le dimensioni del dare e dell'avere. La chiave di lettura dell'angoscia di separazione nella relazione madre- figlio è simile a quella simbiotica: l'unità totale non permette la separazione.

Sullivan sostiene che la riattivazione delle relazioni attraverso legami empatici, di comprensione e partecipazione sia momento fondamentale della terapia nei pazienti schizofrenici a-relazionali.

Tabella 1

LE RELAZIONI NASCONO DA:	LE RELAZIONI VENGONO EVITATE PER:
Pulsioni (Klein) Pulsioni e ambiente (Kernberg) Motivazione alla relazione (Fairbairn)	Angoscia di separazione (Fairbairn) Frustrazione della risposta di tenerezza (Fairbairn) Squilibrio tra dare e avere (Suttie)
<b>RIATTIVARE LA RELAZIONE:</b>	
Il trattamento individuato da Sullivan è una costante rispondenza di affetti, interesse e sentimenti verso il soggetto a-relazionale tramite comprensione empatica, tolleranza e giustificazione alle proteste.	

La tabella 1 riassume i punti di vista dei maggiori esponenti delle Relazioni Oggettuali per quanto riguarda la formazione delle relazioni, dell'evitamento e della riattivazione relazionale.

La percezione di sé come oggetto esistente e foriero di cambiamento, procede dallo sviluppo di una propria identità. Winnicott sottolinea l'importanza della rispondenza dell'oggetto e la Klein ne considera la quantità e la qualità. Il soggetto deve essere considerato per poter sviluppare un'identità propria e imparare ad integrare le percezioni, le rappresentazioni e le cognizioni.

Per Kohut la relazione con l'oggetto deve essere caratterizzata dalla disponibilità dell'oggetto, che produce aspetti come il rispecchiamento e la valorizzazione, indispensabili interazioni per lo sviluppo del sé. Il passaggio verso l'identità richiede la razionalizzazione e il distanziamento da alcuni modi di fare e di essere. I bisogni, vicari della simbiosi, che richiedono soddisfazione sono:

- Il bisogno di idealizzazione. Il bambino idealizza la figura di riferimento in virtù della possibilità di identificare con lei le parti che sente fragili, vivendole come se fossero proprie.

<sup>115</sup> Ciò fa supporre che le relazioni che si creano tra il soggetto e i suoi oggetti interni o interiorizzati, siano simili a quelle che si formano con gli oggetti esterni. Ovvero che esista un parallelo tra la costruzione di relazioni inter-soggettuali e la costruzione delle relazioni intra- soggettuali. Anche i processi di proiezione e identificazione hanno a che fare con questo parallelismo. Il soggetto, infatti, colloca una delle parti di sé su un oggetto esterno e poi si relaziona con quell'oggetto come se fosse interno. Il punto è che la relazione in questo caso è reale, visibile, concreta e questo è inevitabilmente un collegamento tra relazioni esterne e interne. Il punto di vista è quello che parte dall'interno del soggetto che attraverso un suo percorso arriva ad instaurare relazioni con l'esterno.

- Il bisogno alteregoico o di gemellarità. Sperimentare una somiglianza con l'oggetto ritrovando nel confronto elementi comuni, sentendosi parte e simili alla figura d'attaccamento.
- Il bisogno di antagonismo. L'opposizione benigna dell'oggetto-sè permette al bambino di sperimentare una continua responsività da parte dell'adulto mentre continua a sostenere il suo punto di vista, ciò è espressione di autonomia.
- Il bisogno di fusione. Di essere completamente coinvolto dentro la figura di riferimento, fare parte di essa in maniera totale.
- Il bisogno di efficacia. Essere capaci a modificare l'oggetto, a sollecitare una risposta concreta di comportamento dall'adulto.

Proprio sulla simbiosi Kohut scrive: "Se il bambino ad esempio sente che il padre lo considera con orgoglio un figlio degno di sé e gli permette di operare una fusione con lui e con la sua grandezza di adulto, allora la sua fase edipica costituirà un passo decisivo nel consolidamento del Sé e nel rafforzamento del modello del Sé"<sup>116</sup>.

Come si costruisce l'identità in relazione ad una persona o ad un gruppo? La costruzione dell'identità passa attraverso la proiezione di sé e delle proprie credenze su gruppi, o attori che impersonificano un simbolo. Appartengo a quel gruppo o mi riconosco in una persona, significa che anch'io sono loro simile, ho una personalità simile, un'identità vicina. "L'evidente disponibilità degli uomini a proiettare una parte del loro egotismo su specifiche unità sociali cui sono legati da intensi sentimenti di identità e di appartenenza, è una delle radici dei pericoli che i gruppi umani rappresentano gli uni per gli altri"<sup>117</sup>. L'importanza del gruppo e la possibilità di riconoscersi in esso è ambivalente nella costruzione di un'identità stabile. Da un lato conferisce identità, nel senso che l'appartenenza al gruppo dà un significato specifico alle azioni e permette di guardare un altro membro e riconoscersi nei suoi comportamenti. Dall'altro lato però c'è il rischio di una "diffusione" d'identità, senza riuscire a distinguere il proprio sé dagli altri sé presenti nel gruppo. "Ci troviamo di fronte a una singolare mescolanza di egotismo e altruismo, di gratificazione narcisistica e di devozione ad un collettivo. Questa situazione paradossale è strettamente collegata al fatto che l'essere umano è insieme un Io e un Noi"<sup>118</sup>. Può però accadere che il gruppo in cui il soggetto si era identificato, il genitore in cui aveva proiettato sé per cercare conforto e sostegno, sia una delusione e nuovamente il soggetto ritorna ad essere solo se stesso, solo con una nuova e più acuta consapevolezza. "Per quanto grande sia il nostro disappunto quando scopriamo le limitazioni e le debolezze degli oggetti-Sé idealizzati della nostra vita infantile, la loro fiducia in sé stessi che ci offrivano quando eravamo bambini, la loro sicurezza quando ci consentivano di fondere i nostri Sé angosciati con la loro tranquillità - con le loro voci calme o con la nostra vicinanza ai loro corpi rilassati quando ci tenevano in braccio - sarà da noi conservata come nucleo della forza dei nostri ideali fondamentali e della calma che sperimentiamo nel vivere la nostra vita sotto la guida dei nostri obiettivi interiori"<sup>119</sup>. I passaggi che rafforzano l'identità, possono essere dolorosi, ma spesso mostrano il significato del percorso e finalmente "quando il sé del bambino acquista forza sufficiente, le richieste possono essere esperite come parti del sé invece che come elementi di provenienza esterna" [Bacal, 1990]. Se il sé non fosse abbastanza solido da comprendere tale differenza, le emozioni e i sentimenti che scaturiscono finirebbero per perdere qualsiasi significato e involverebbero in un caos interiore.

Lo sviluppo della fiducia in se stessi e della sicurezza interiore, sono il punto di arrivo di una solida costruzione dell'identità.

#### 1.10.10. Integrazione tra simbiosi e identità

L'integrazione è la capacità di funzionare insieme. Le due identità possono cooperare al perseguimento di un comune obiettivo che le includa in una visione sovraordinata e che superi le semplici differenze individuali. Si agisce insieme per raggiungere uno scopo comune. La psicologia sociale ha sperimentato spesso la divisione come fonte di scontro e l'integrazione come stimolo per la cooperazione. Nelle esperienze condotte su campo da Muzafer Sherif i due gruppi di ragazzi in competizione riuscivano a cooperare e le ostilità cessavano, solo nel momento in cui si trovavano in situazioni di "interdipendenza reciproca"<sup>120</sup>. La costruzione di scopi sovraordinati è ormai uno strumento di uso comune in psicologia sociale, là dove si voglia aprire la strada ad una buona integrazione. "Se il terzo funge da imparziale, provocherà la riunione degli altri due soggetti in collisione, cercando di far sì soltanto che le due parti slegate o divise si uniscano immediatamente."<sup>121</sup>

Ma non solo la psicologia si occupa di integrazione, Elias incontra nell'integrazione il processo più elevato che può risollevare le sorti della società, permettendo un buon distacco e allo stesso tempo un funzionamento ponderato e razionale della società: "Nelle società industriali contemporanee, molti percepiscono se stessi come un piccolo sole attorno al quale ruota l'universo. In esse dunque è assai più difficile comprendere fino in fondo come l'identità individuale sia strettamente legata ad un'identità di gruppo"<sup>122</sup>. L'integrazione è dunque un processo che si posiziona

<sup>116</sup> Kohut H., 1977: 264.

<sup>117</sup> Elias N., 1983: 12.

<sup>118</sup> Ibidem, p. 12.

<sup>119</sup> Siani R., 1993: 84.

<sup>120</sup> Sherif M., (1951), *A preliminary Experimental Study of Intergroup Relations*, in Rohrer e Sherif.

<sup>121</sup> Simmel G., 1894.

<sup>122</sup> Elias N., 1983: 81.

tra l'individuo e il gruppo e la sua definizione non è propria di una disciplina solamente, allora quali sono le caratteristiche alla base di questa relazione?

L'integrazione è un processo di negoziazione in cui la creazione di un'appartenenza superiore a quella dei singoli, permette di risolvere il problema e di raggiungere un accordo con una soluzione mutualmente accettabile e strutturata in modo da aiutare a mantenere la continuità della relazione delle persone coinvolte: "l'esistenza del terzo elemento crea immediatamente o rafforza l'unione dei due, oppure la relazione di ciascuno dei due col terzo produce un'unione nuova e indiretta tra loro"<sup>123</sup>. Al contrario che nella simbiosi "l'unità metafisica, nella quale i due soggetti aspiravano a fondersi soltanto l'uno con l'altro, è loro quasi sfuggita di mano e sta di fronte ad essi come un terzo elemento, come un elemento fisico, che media tra di loro."<sup>124</sup> L'integrazione, in quanto relazione è altro rispetto ai due soggetti, si posiziona come terzo elemento di congiunzione tra due poli, ma allo stesso tempo estraneo e altro da essi. L'integrazione è "rappresentante dell'energia intellettuale di fronte alle parti momentaneamente dominate più dalla volontà e dal sentimento [integrate], per così dire, nella completezza dell'unità psichica."<sup>125</sup>

Nei soggetti in integrazione c'è un primo momento di distacco dalla situazione, come se la si guardasse dall'alto in maniera piuttosto oggettiva, in questo modo si crea uno spazio tra gli schemi mentali preesistenti, in cui si ha un inserimento di nuovi schemi o parti di essi nella cognizione del singolo che implicano un ampliamento della propria visione e un accomodamento piagetiano dei contenuti.

L'integrazione è possibile nel momento in cui la relazione si crea al di là degli interessi per l'una o l'altra parte oppure quando entrambi i soggetti hanno lo stesso interesse.

Watzlawick (1978) indica un'altra caratteristica dell'integrazione, ovvero la gestione della relazione su un piano comune tra i soggetti: "...la comunicazione produrrà sul piano del contenuto accordo o disaccordo tra i comunicanti; sul piano della relazione si manifesterà come comprensione o incomprensione. Così invece è possibile essere in disaccordo su un'affermazione oggettiva ma comprendersi l'un l'altro come esseri umani." I due soggetti, da diversi, in quanto specifici divengono simili, in quanto uomini. I due livelli che rileva Watzlawick, quello del contenuto e quello della relazione, possono essere falliti entrambi o meno, ma l'importante per la qualità della relazione è che non siano confusi ovvero che "...i comunicanti *si sforzino di*<sup>126</sup> risolvere un problema di relazione sul livello dei contenuti o viceversa". La relazione di affinità si caratterizza per la chiarezza di livello comunicativo tra i soggetti, non si può collaborare insieme se non indirizziamo le energie verso lo stesso scopo. Per questo è importante domandarsi: qual'è il processo relazionale di formazione dell'integrazione?

La difficoltà nell'attuare tale relazione sta nella vicinanza soggettiva al proprio sé e a ciò che si sta facendo. Nel momento in cui uno dei due soggetti sia troppo immerso in sé, nei suoi vissuti, compenetrato nelle sue emozioni, oppure quando si mostri rigido e fermo nelle sue convinzioni, manifesta anche l'impossibilità di distaccarsene e quindi di comprendere l'altro all'interno del proprio spazio mentale ed affettivo.

L'integrazione produce un accordo che non coincide con le idee dell'uno o dell'altro, ma risolve il momento in cui i due soggetti si tengono l'un l'altro sotto scacco, in cui la paralisi di forze produce tensione. L'integrazione spenge la tensione, orientando le energie presenti verso uno scopo comune a favore di una ragionata posizione. "Il due ha rappresentato, insieme alla prima sintesi e unificazione, anche la prima separazione e antitesi; l'apparizione del terzo significa trapasso conciliazione, abbandono del contrasto assoluto – certamente qualche volta anche la creazione di esso. Il numero tre crea forme tipiche di raggruppamento che da un lato non sono possibili in presenza di due elementi, dall'altro con un numero maggiore di tre sono parimenti escluse o si ampliano solo formalmente senza modificare il loro tipo formale"<sup>127</sup>

L'integrazione è caratterizzata da imparzialità e senso di giustizia che previene o risolve un conflitto più o meno esplicito, con essa si passa da uno stato di dualità contrapposte ad uno di comprensione delle diversità in qualcosa di altro. La comprensione non ingloba totalmente le due singolarità, ma è costituita da parti di entrambe, le parti mediabili.

I due soggetti sono inizialmente reciprocamente uniti o dipendenti, legati, quando sorgono le naturali incomprensioni possono cercare un equilibrio oppure possono farsi lotta strenuamente indebolendosi di energie e perdendo il senso dello scontro.

Le posizioni iniziali dei soggetti sono diverse: i ruoli che occupano sono differenti ma non subordinati, quindi lo scontro non è regolato dal potere che ha l'uno nei confronti dell'altro, ma riguarda le capacità e le competenze. "Si tratta di una riduzione della forma volitiva dell'antagonismo a quella intellettuale: l'intelletto è ovunque il principio della comprensione"<sup>128</sup>

Il processo d'integrazione è una delle relazioni di base della prima infanzia, in cui la madre e il bambino integrano bisogni diversi che riescono a soddisfare. "Il seno fra le labbra viene integrato e mantenuto in maniera duplice, dal bisogno di acqua e cibo del bambino e dal corrispettivo bisogno materno di dare tenerezza...Se la portatrice del seno

---

<sup>123</sup> Simmel G., 1894.

<sup>124</sup> Ibidem.

<sup>125</sup> Ibidem, p. 95.

<sup>126</sup> Corsivo dell'autore.

<sup>127</sup> Ibidem.

<sup>128</sup> Ibidem.

lo mette al posto giusto a portata dell'abilità prensile della bocca del bambino, ciò è sufficiente a *condizione* che la situazione sia esente da ansia, per la completa integrazione della situazione soddisfacente.<sup>129</sup> Per poter mettere in moto questo processo, chi accudisce il bambino deve essere fornito di una sensibilità per cui intuisce i suoi bisogni e cerca di soddisfarli. Le occasioni in cui la figura di riferimento sperimenta delle situazioni angoscianti, ansiogene o di propri bisogni affettivi non le consentono di essere attenta a ciò che il piccolo trasmette e non riuscirà ad integrarsi con lui. L'ansia aumenta l'attivazione interna, crea agitazione e frenesia. Invece la percezione dei bisogni dell'altro avviene in una situazione di quiete a basso livello energetico. L'ansia non può portare ad una buona sensibilità. A questo proposito Sullivan (1962) scrive: "Dichiaro quindi che dal punto di vista della situazione interpersonale dovremo considerare le tensioni (ivi compresa la tensione sentita di un bisogno) come tendenze ad integrare una situazione necessaria e adatta alla soddisfazione del bisogno... i bisogni del bambino, a partire dalle sue primissime attività, si manifestano come tendenze ad integrare tipi particolari di situazioni necessarie con la nutrice. E da questo punto di vista la soddisfazione di un bisogno, cioè il rilassamento dalla tensione che sta alla base degli aspetti sentiti di un bisogno, può essere vista come la cessazione, il termine o la sospensione temporanea di una tendenza integrativa che si manifesta nel lavoro atto a mantenere la situazione interpersonale. La situazione provocata dalla tendenza integrativa cessa con la cessazione del lavoro fatto per mantenerla; e poiché la situazione era necessaria e adatta alla soddisfazione del bisogno, possiamo dire che la soddisfazione del bisogno ha *risolto* la situazione interpersonale relativa... Questa risoluzione o termine di una situazione interpersonale si produce con la soddisfazione di quel bisogno; mentre invece la presenza dell'angoscia può impedire che la situazione si integri, oppure può disintegrarla, ovvero farla a pezzi." Una situazione personale disturbata inficia la qualità della relazione. Se viene sperimentata l'angoscia in uno dei due soggetti, anche il campo della relazione subisce una perturbazione, le azioni non sono più reciprocamente orientate ma individualmente dirette e la soggettività prende il sopravvento. L'integrazione viene disintegrata.

*"L'integrazione di una situazione interpersonale è un processo reciproco nel quale: 1) i bisogni complementari vengono risolti o aggravati; 2) le forme reciproche di attività vengono sviluppate o disintegrate; 3) viene facilitata la previsione della soddisfazione o del fallimento di bisogni analoghi"*<sup>130</sup>. Quando la relazione d'integrazione si innesca si attiva un processo positivo di soddisfazione dei bisogni, di attività reciproche, di possibilità di previsione. Nell'ipotesi contraria non sia ha solo l'annullamento dei bisogni, delle attività reciproche e della possibilità di previsione, ma una negativizzazione di tali processi: insoddisfazione, disintegrazione delle attività comuni e fallimento delle previsioni. Queste tre componenti sono alla base delle relazioni di integrazione.

In che senso tra simbiosi e identità può esistere la relazione positiva dell'integrazione?

La simbiosi concede le caratteristiche di fusione e incastro reciproco, l'identità attraverso il controllo e l'autoregolazione: "grandissime sono le richieste- dovute all'incessante processo di crescente integrazione a livello dell'umanità- di autoregolazione."<sup>131</sup> Integrazione è, in senso generico, il processo di rendere pieno e intero un oggetto. In senso relazionale contiene un valore di reciprocità tra entità complesse che si muovono dinamicamente per far funzionare insieme caratteristiche e risorse di tipo diverso. Si integra pertanto la razionalità con le emozioni, la tecnologia con i simboli, la narrazione con la logica, la partecipazione con la differenziazione, ecc... l'integrazione è l'armonica organizzazione del gioco delle parti, dei compiti, delle funzioni e dei ruoli. Vi è integrazione quando nessuno travalica o tradisce le aspettative che l'altro aveva riposto su di lui: le aspettative in gioco nell'integrazione, in quanto già oggettivate a priori e non debordanti gli schemi, valorizzano il contributo di ciascuno. Ma l'integrazione può eccedere da un lato in eccesso di adattamento, scivolando nel conformismo e nella perdita d'identità, dall'altro verso un eccesso di controllo per cui si perde l'emotività che determina la spinta e la motivazione.

L'integrazione è la relazione che si crea tra simbiosi e identità perché quando le identità sono rispettate, è possibile distinguere le parti di ciascuno che si possono sovrapporre all'altro, in un coinvolgimento intimo, da quelle parti che richiedono maggior distanza relazionale se non reciproco isolamento.

### 1.10.11. Percezione e integrazione

Dopo aver visto l'integrazione come processo relazionale tra soggetti non si può ignorare una specificazione di tale relazione quella tra la percezione del soggetto e l'ambiente inteso con luogo di stimolazione individuale. L'integrazione, infatti, esiste come processo che comprende l'ambiente, l'individuo e gli organi di senso. Il primo passo di una buona integrazione tra l'ambiente e l'uomo è la percezione. I teorici della Gestalt per primi, hanno verificato che le percezioni non coincidono sempre con la realtà del contesto, ma sono modificate dai nostri organi di senso talvolta in maniera radicale. Le leggi della forma di Wertheimer (1923)<sup>132</sup> indicano le regole della percezione

<sup>129</sup> Sullivan H. S., 1962.

<sup>130</sup> Il teorema dell'emozione reciproca in Sullivan H. S., 1962.

<sup>131</sup> Elias N., 1983: 86.

<sup>132</sup> Le leggi della forma di Wertheimer sono sette: la legge della vicinanza ( gli elementi vengono raggruppati quanto maggiore è la coesione), della somiglianza (il raggruppamento avviene secondo la similitudine), del destino comune (si raggruppano gli elementi che hanno un movimento solidale), della direzione (gli elementi vengono uniti in forme in base alla loro continuità di direzione), della chiusura (le linee che formano delle figure chiuse tendono ad essere viste

umana della forma e ne tracciano i confini. Rubin (1921) si è occupato dell'organizzazione della figura-sfondo e dei fenomeni di stabilità e fluttuazione dell'immagine costruendo le figure reversibili. La scoperta della binocularità come elemento indispensabile per la percezione della profondità spaziale e della tridimensionalità è stato un'ulteriore passo avanti. Osgood (1953) definisce la percezione: "l'organizzazione degli eventi sensibili quale risulta al vissuto soggettivo del percipiente". Dunque un'integrazione tra il "vissuto fenomenico dell'organizzazione sensoriale" e "il gruppo di variabili che intervengono tra la stimolazione sensoriale e la consapevolezza"<sup>133</sup>. In una definizione più di carattere sociale, "il dato percettivo è... un dato nel quale, bisogna che concorrano tre fatti. Cioè il fatto della 'sensazione', il fatto della 'integrazione', il fatto dell' 'esperimento'. L'integrazione... è di più specie. Cioè: I Integrazione dei dati sensitivi ricordati che si associano alla sensazione attuale; e si potrebbe chiamarla integrazione di 'completamento' della rappresentazione; II Integrazione di dati astratti, ossia di 'inquadramento'; III Interazione di 'sostituzione'; IV Integrazione di 'ragionamento'."<sup>134</sup>

Dallo stimolo esterno all'elaborazione cerebrale del significato la strada è lunga e complessa. Vorrei però soffermarmi sui momenti di passaggio da un sistema interno all'altro. Secondo Heider tutta l'attività percettiva viene mediata dall'ambiente, dal nostro organismo e poi trasformata in una "manifestazione sostitutiva" che ci permette di attribuirle un significato. Questo processo è sempre collegato ai contenuti ambientali. La variabilità che stimola il nostro sistema, inizialmente a livello degli organi di senso, deve essere ridotta e trasformata, codificata per essere letta e interpretata dal sistema nervoso. E' una sorta di traduzione di senso che dobbiamo operare. Per potersi relazionare all'ambiente o ad altri soggetti, la nostra mente produce valutazioni intermedie, adattabili alla situazione. Le variabili intermedie consistono in un sistema di schemi e concetti e caratteristiche peculiari che provengono dalle più generali categorie che formano le nostre conoscenze. L'esigenza di variabili intermedie indica l'avvenuta integrazione. A livello biologico alcune variabili sono gli ormoni, enzimi, proteine, i circuiti a feedback; a livello psicologico, l'attenzione selettiva, i processi di apprendimento, la memoria. Le stimolazioni ambientali sono state integrate ovvero hanno subito trasformazioni specifiche attraverso gli organi di senso, i filtri di selezione, il pensiero e hanno raggiunto un'adeguata codifica. Il processo inverso serve a produrre stimoli per l'ambiente. Le variabili intermedie sono la risultante di un'integrazione tra i processi specifici biologici e psicologici.

La relazione di integrazione avviene a livello dell'organismo ed è alla base di uno dei processi più importanti quello di codificazione dell'informazione. Anche in questo caso si tratta del perfetto funzionamento di meccanismi lontani e diversi tra loro che tramite un'interfaccia riescono a comunicare ed a integrarsi.

#### **1.10.12. Riconoscimento**

Uno degli assiomi della pragmatica della comunicazione umana, spiega che la comunicazione, per assumere le caratteristiche di scambio soddisfacente per tutti i comunicanti, deve avere le caratteristiche del riconoscimento dell'interlocutore. Questo riconoscimento si caratterizza sostanzialmente nella comprensione delle ragioni dell'altro e nel sentirsi compresi nelle proprie ragioni. Esso ha in sé le caratteristiche di fusionalità e incastro reciproco e di controllo e autoregolazione. Consente d'immedesimarsi e identificarsi nell'altro senza fondersi e senza rimanere schiacciato. I due soggetti si trovano l'uno di fronte all'altro con le proprie differenze che sono reciprocamente accettate in toto senza che nessun bisogno di conferma gratificante. Tale relazione si compone prevalentemente di attivazione e controllo che rinforzano i due soggetti sempre di più nelle reciproche identità e li attivano nella direzione della comprensione cognitiva ed emotiva reciproca. In questa relazione troviamo una notevole componente di empatia sia emotiva che cognitiva.

Chi è in una relazione di riconoscimento ha in sé da una lato una posizione *Up* (quando è riconosciuto) e *Down* (quanto riconosce, accoglie, accetta, com-prende le ragioni dell'altro, oppure chiede all'altro un favore, un aiuto). Le problematiche inerenti allo scivolamento in una o nell'altra posizione sono ben chiarite da Bateson.

Nel corso di una campagna di studi presso due tribù primitive egli ha avuto modo di osservare, una tribù che avanzava sempre nuove pretese verso l'altra, che venivano regolarmente evase pur di evitare la lite. Ma di pretesa in pretesa la tribù dominante finì per rendere schiava l'altra tribù, senza peraltro ci fosse stata una lite grave, una guerra, o cose del genere. Quando invece nessuno dei due contendenti si vede riconosciuto e rispettato, allora il conflitto non può che accadere. Si procede a un'escalation simmetrica, prima fatta di dichiarazioni sempre più minacciose, poi si passa ai fatti, a piccoli passi. Il meccanismo è quello di non poter tollerare una situazione *Down*. Chi si sente in *Down* vuole risalire allo stato *Up*, prevalere, e pertanto minaccia, si muove contro, cerca di avere ragione di. Ma l'altro non sta certo a guardare e reagisce a sua volta con una mossa che lo riporta *Up*. E così via, sino a quando non resta altra alternativa che far fuori fisicamente l'altro.

#### **1.10.13. Mediazione relazionale**

La mediazione è un tipo di relazione che si compone di attivazione e di assorbimento, porta alla scoperta di una terza parte che procede dalle prime due ma che è diversa da entrambe, conduce alla scoperta dell'alternativa.

---

come unità), della gravidanza (la forma che si costituisce è tanto buona quanto le condizioni date le consentono), dell'esperienza passata (elementi abitualmente associati tra di loro tendono ad essere riunite in forme).

<sup>133</sup> Cesa- Bianchi, M. (1995) "Sensazione e percezione", in *Manuale di psicologia generale*, Torino, UTET.

<sup>134</sup> Ardigò, IV- 373 in Salvatore Battaglia, Grande dizionario della lingua italiana, Torino, UTET.

Questo tipo di relazione è stata studiata, approfondita e sviluppata negli Stati Uniti negli anni Sessanta come procedimento per risolvere i conflitti, ed è in grande sviluppo nella società italiana come modello per intervenire nella risoluzione dei conflitti familiari soprattutto laddove si presentano coppie in separazione e divorzio. Uno dei principi centrali della mediazione familiare di indirizzo sistemico relazionale è che i genitori separati o in separazione prendono le loro decisioni, modellandole sui bisogni dei figli (Lisa Parkinson, 2007). In alcune realtà comunali la mediazione familiare si è strutturata come servizio alla famiglia all'interno degli uffici che si occupano di assistenza sociale e considerano la mediazione familiare come una forma relazionale in grado di "facilitare ai figli del divorzio la continuità delle relazioni con entrambi i genitori, di agire nel migliore interesse del minore, di garantire un minimo di fiducia e stima reciproca tra padre e madre, che non volendo più vivere insieme come coniugi, portano avanti la comune responsabilità educativa"<sup>135</sup>.

I mediatori per l'elaborazione del conflitto utilizzano gli strumenti: dell'ascolto attivo (ascoltare con l'obiettivo di comprendere a fondo il punto di vista dell'altra persona); messaggi in prima persona (guidare i contraenti a parlare delle proprie esperienze e dei propri sentimenti); colloqui individuali (far chiarire singolarmente le parti in conflitto senza la pressione dell'avversario); brainstorming (raccogliere idee in modo creativo elencando tutte le proposte senza censure); self-help (auto aiuto: far crescere nella persona la propria motivazione di soluzione); cooperative learning (rivolto soprattutto alla classe ed ai gruppi giovanili per migliorare l'apprendimento collettivo).

Antonio Perotti, direttore del CIEMI (Centro di informazione e di studi sulle migrazioni internazionali di Parigi), distingue quattro tipi di mediazione: i primi due mirano a "fare nascere o rinascere un rapporto" e sono rappresentati dalla mediazione *creatrice* e da quella *rinnovatrice* (rispettivamente con lo scopo di dar vita a delle relazioni che non si sono ancora create e con la finalità di migliorare un legame allentato); gli altri due tipi di mediazione, quella *preventiva* (indispensabile per anticipare un conflitto, evitando che esso si produca) e quella *curativa* (che risponde a uno scontro già esistente, aiutando gli attori in gioco a trovare una soluzione), sono invece "rivolti a far fronte a un conflitto". Margalit Cohen-Émérique propone lo strumento della mediazione per regolare le dinamiche conflittuali partendo dagli "interstizi" nell'ambito delle incomprensioni e dei conflitti interculturali. Se non si è disposti a "negoziare" la propria identità l'"altro" esisterà esclusivamente come un "non-io" con cui inevitabilmente il rapporto sarà ingestibile (se non nei termini di un suo annullamento o di una sua assimilazione).

La mediazione consiste nel trovare un accordo che non implica la piena sovrapposizione al vissuto altrui ma la semplice moderazione nel rifiuto o nella accettazione incondizionate. La mediazione costruisce un senso comune perché negoziando sulla quantità di energie necessarie per accomunarsi nell'ottenimento di un fine, modera gli eccessi e stimola le carenze individuali nel rispetto dei personali modi di essere. È l'antidoto all'incomprensione perché negozia i significati e libera dal controllo reciproco. Il blocco dell'incomprensione viene superato dall'azione verso qualche fine. L'attività permette di trovare e dare un senso a ciò che si fa, attraverso l'individuazione di quelle parti su cui si può negoziare. La mediazione "legittima l'esistenza di altri paradigmi, si confronta con le cose, riconosce ad un inter una sua dignità euristica non riconducibile ad alcun singolo auto, non rompe mai la comunicazione civile se non quale onesta e doverosa difesa dalla violenza, vede in etero un concorrente comunque portatore della sua verità" [Cipolla, 1997: 1709].

Per Simmel "L'unità metafisica, nella quale i due soggetti aspiravano a fondersi soltanto l'uno con l'altro, è loro quasi sfuggita di mano e sta di fronte ad essi come un terzo elemento, come un elemento fisico, che media tra di loro. Ma una mediazione deve appunto apparire a coloro che cercavano l'unità immediata, come una separazione, allo stesso modo in cui un ponte collega sì due rive, ma rende anche misurabile la distanza tra di esse."<sup>136</sup> Il terzo elemento è il prodotto e il simbolo della mediazione: "il due ha rappresentato, insieme alla prima sintesi e unificazione, anche la prima separazione e antitesi; l'apparizione del terzo significa trapasso conciliazione, abbandono del contrasto assoluto – certamente qualche volta anche la creazione di esso. Il numero tre crea forme tipiche di raggruppamento che da un lato non sono possibili in presenza di due elementi, dall'altro con un numero maggiore di tre sono parimenti escluse o si ampliano solo formalmente senza modificare il loro tipo formale"<sup>137</sup> Il terzo cambia la forma della relazione oppositiva che si era generata: "L'esistenza del terzo elemento crea immediatamente o rafforza l'unione dei due, oppure la relazione di ciascuno dei due col terzo produce un'unione nuova e indiretta tra loro"<sup>138</sup>. Nel processo di negoziazione è presente una terza persona che aiuta i partecipanti ad una disputa a risolverla. L'accordo risolve il problema con una soluzione mutuamente accettabile ed è strutturato in modo da aiutare a mantenere la continuità della relazione delle persone coinvolte. "Se il terzo funge da imparziale, provocherà la riunione degli altri due soggetti in collisione, cercando di escludersi e di far sì soltanto che le due parti slegate o divise si uniscano immediatamente, oppure si presenterà in veste di arbitro e porterà le pretese contrastanti a compensarsi, escludendo ciò che è inconciliabile"<sup>139</sup> Al fine di risolvere la lite i partecipanti devono negoziare una soluzione. L'abilità di *problem solving* è parte della negoziazione. Poiché la soluzione dei problemi coinvolge più persone, la soluzione scelta dovrà soddisfare tutti i

---

<sup>135</sup> Definizione del Servizio Sociale Professionale del Comune di Marsala.

<sup>136</sup> Simmel 1894

<sup>137</sup> Simmel 1894

<sup>138</sup> Simmel 1894

<sup>139</sup> Simmel 1894

partecipanti alla disputa. I partecipanti devono negoziare quale soluzione o combinazione di soluzioni è per loro accettabile. “Tutte le mediazioni hanno bisogno di tempo e di ozio; le epoche tranquille e stagnanti, in cui le questioni vitali non vengono toccate ma restano sepolte sotto la regolarità degli interessi quotidiani, suscitano forme di trapasso impercettibile e lasciano spazio ad un indifferentismo delle personalità, che una corrente più vivace trascinerrebbe nel contrasto dei partiti fondamentali”<sup>140</sup>. Per Simmel “il mediatore non è un arbitro ma solo la guida per l’avvio della comprensione e deve tenersi sempre al di là della vera decisione”<sup>141</sup>.

La mediazione è possibile nel momento in cui la relazione si crea al di là d’interessi per l’una o l’altra parte oppure quando entrambi i soggetti hanno lo stesso interesse. Watzlawick nel 1978 scrive: “...la comunicazione produrrà sul piano del contenuto accordo o disaccordo tra i comunicanti; sul piano della relazione si manifesterà come comprensione o incomprensione. Così invece è possibile essere in disaccordo su un’affermazione oggettiva ma comprendersi l’un l’altro come esseri umani.” La mediazione è ricomprendere un particolare in una categoria più generale. I due soggetti, da diversi, in quanto specifici divengono simili, in quanto uomini. E’ un percorso per cui ci si avvicina costantemente di un piccolo passo per volta all’altro, che fa lo stesso, fino ad incontrarsi. I due livelli che rileva Watzlawick, quello del contenuto e quello della relazione, possono essere falliti entrambi o meno, ma l’importante per la qualità della relazione è che non siano confusi ovvero che “...i comunicanti si sforzino di risolvere un problema di relazione sul livello dei contenuti o viceversa”.

Il processo dall’incomprensione alla mediazione si compone di 3 passi: 1. I due soggetti sono inizialmente reciprocamente uniti o dipendenti, legati, quando sorgono le naturali incomprensioni possono cercare un equilibrio oppure possono farsi lotta strenuamente indebolendosi di energie e perdendo il senso dello scontro. Le posizioni iniziali dei soggetti, non sono distanti, ovvero il ruolo che giocano è lo stesso o molto simile, altrimenti qualsiasi scontro sarebbe regolato dal potere che ha l’uno di subordinare l’altro. Invece entrambi si fanno forti dei proprio principi, non della posizione, l’incomprensione nasce là dove i presupposti da cui si parte sono diversi e non si vuole scendere a compromessi. 2. Un primo momento di distacco. Che cosa è accaduto? Che significato ha quest’episodio? Questa fase permette un allontanamento dal proprio punto di vista e la visualizzazione del problema in maniera oggettiva, come se lo si guardasse dall’alto. Il distacco consente la creazione di uno spazio mentale tra gli schemi cognitivi, emotivi e comportamentali preesistenti. In questa fase, i due si allontanano dalle arroccate posizioni originarie e ragionano senza passione sulla questione parlano chiaramente e cercano i punti di contatto. Su quei punti si fonda l’accordo a cui pervengono. 3. Si ha un inserimento di nuovi schemi o parti di essi nella cognizione del singolo che implicano un ampliamento della propria visione e un accomodamento piagetiano che consente una sintesi del problema ad un livello più alto di comprensione. La maggiore difficoltà nell’attuare tale cambiamento relazionale sta nella vicinanza soggettiva al proprio essere e a ciò che si sta facendo. Ovvero quando uno dei due soggetti è troppo immerso dentro di sé, nei suoi vissuti o coinvolto dalle sue emozioni o rigido e fermo nelle sue convinzioni senza non riuscire ad allontanarsene abbastanza per poter comprendere anche l’altro all’interno del proprio spazio mentale e affettivo.

Il risultato della mediazione è un accordo, una negoziazione che le parti sottoscrivono. Non coincide con l’uno o con l’altro, è la ricerca del “giusto mezzo”. Risolve il momento in cui i due soggetti si tengono l’un l’altro sotto scacco, la paralisi di forze produce la tensione dell’incomprensione. La mediazione spenge la tensione, abbassando il livello di energia e diretta verso il ragionamento e la razionalità. Nella mediazioni si mettono da parte gli impulsi personali a favore di una ragionata posizione. Un esempio di prodotto concreto di mediazione sono le leggi, o le regole, non scritte in famiglia, che entrambi i genitori condividono. La mediazione è caratterizzata da imparzialità e senso di giustizia che previene o risolve un conflitto più o meno esplicito, con essa si passa da uno stato di dualità contrapposte ad uno di comprensione delle diversità in qualcosa di altro. La comprensione non ingloba totalmente le due singolarità, ma è costituita da parti di entrambe, le parti mediabili.

La mediazione come relazione positiva, trova razionalmente le zone su cui si può sorvolare da una parte e dall’altra, raggiungendo una decisione mediata. “Si tratta di una riduzione della forma volitiva dell’antagonismo a quella intellettuale: l’intelletto è ovunque il principio della comprensione”<sup>142</sup>.

---

<sup>140</sup> Simmel (1894:89)

<sup>141</sup> Simmel 1894

<sup>142</sup> Simmel 1894

## 2. Tipologie di relazioni

Il percorso è partito dalla definizione di relazione sociale, con le problematiche in ordine all'ontologia, ai confini ed alla qualità delle relazioni.

Dal punto di vista delle teorie relazionali la relazione nasce prima della personalità, anzi è la relazione con l'altro che costruisce la personalità. La relazione è un rapporto tra umani. Il concetto di umano precede il concetto di persona, così come il concetto di umanità precede il concetto di personalità. L'essere umano diventa persona nella relazione con l'altro e sviluppa la sua identità biologica attraverso le occasioni a lui proposte dagli incontri con le persone essenziali nel corso della sua vita. La sua identità emerge dalla sua natura umana e prende forma nella sua costruzione della sua personalità. L'identità biologica precede la coscienza e la coscienza precede la personalità. Questa ultima è il principale oggetto di analisi della psicologia (che investiga anche sui precedenti livelli) ma che non interviene come apparato di azione sullo sviluppo dell'umano e sulla distinzione tra ciò che è umano e ciò che umano non è.

L'umano si elicitava nelle relazioni e nella loro natura di processi di empatizzazione affettiva (come apprendimento delle emozioni e dei sentimenti) e cognitiva (con il contatto con le strutture archetipiche dell'umano sia nella coscienza collettiva che nell'inconscio collettivo).

Proprio partendo dal concetto di umano si possono trovare connessioni tra le teorie psicologiche, sociologiche e relazionali che abbiamo raggruppato in tre grandi nuclei relazionali: l'attaccamento e distacco, *up e down*, simbiosi e identità. L'idea dei nuclei relazionali nasce dall'osservazione del come ciascuna delle correnti di pensiero tratti, da un particolare punto di vista, l'aspetto relazionale. Ogni teoria "costruisce" e tratta la relazione in modo specifico, a seconda delle funzioni che esso svolge.

Il nucleo dell'attaccamento muove dalla teoria dell'attaccamento di Bowlby e si configura come l'elemento affettivo, di contatto, di unione con l'altro. Il nucleo del distacco, situato all'opposto del primo, muove dalla teoria di Bowlby al negativo, come costruzione di relazioni anaffettive, ma rintraccia la sua positività nella sociologia di Elias, con la libertà e la chiarezza di pensiero. La lontananza affettiva forma quelle relazioni mentali per cui il centro è rintracciabile nel bisogno di libertà di espressione e nell'autonomia. A tale nucleo afferiscono le relazioni amicali quelle di famiglia, di coppia, e quelle che hanno una connotazione prevalentemente affettiva. I processi comunicativi che intercorrono in queste relazioni sono narrativi.

Dal baricentro tra attaccamento e distacco emergono due indicatori relazionali. Il primo è la disponibilità che misura la quantità di arousal nella relazione affettiva. La dialogicità misura la quantità di attivazione all'interno di una relazione centrata sull'attaccamento-distacco. Disponibilità e dialogicità si costruiscono tra il bisogno di appartenenza e quello di individuazione.

Il nucleo dell'*up* si contrappone a quello del *down* nella Scuola di Palo Alto, ma le due posizioni si ritrovano anche in altre correnti: dalla psicologia di Heider, all'OK di Corral, dalla teoria del *like-dislike*, al transfert e controtransfert freudiano. L'*up* è il nucleo al quale afferiscono le relazioni di attivazione, energetiche, di proposizione verso l'altro, di intraprendenza. I soggetti entrano in relazione nel momento in cui possono rinforzarsi e ricaricarsi vicendevolmente.

La posizione *down*, si centra nella quiete, nella capacità di percepire l'altro empaticamente, rimanendo in una posizione di accoglienza e di ascolto dell'altro. Questo nucleo comprende le relazioni orientate allo sviluppo, al lavoro, al cambiamento, i gruppi di lavoro, i team aziendali, le collaborazioni, le relazioni che producono un cambiamento nella realtà dei due soggetti. Da questo nucleo emerge la relazione dell'incontro tra l'attivazione dell'"andare verso" e la pazienza di cogliere empaticamente un vissuto, ma anche la relazione della complementarità tra chi attivamente dirige e persegue un fine e di chi viene diretto e seguire con pazienza gli indirizzi.

Il nucleo della simbiosi trattato dai transazionali, caratterizza le relazioni di completa fusione tra i due soggetti, in cui l'uno è parte dell'altro e viceversa. Il coinvolgimento è totale. Il nucleo dell'identità si oppone a quello della simbiosi, in quanto si centra sulla diversità dall'altro, le relazioni che afferiscono a questo nucleo tendono a trasformarsi in rapporti, cioè in relazioni di ruolo. Le relazioni sono formali e centrate nel sistema di appartenenza, sono le relazioni che si svolgono all'interno di strutture come un ospedale, un'università, un'associazione, un convegno, una banca, un'amministrazione. Sono relazioni di ruolo: l'integrazione tra il senso di entrare nella cultura dell'altro e quello di mantenere la propria identità di riconoscimento tra chi desidera dare il proprio contributo e chi vuole accoglierlo.

Ogni nucleo si oppone e si compensa attraverso il nucleo opposto, ed è nell'equilibrio tra i due poli che nascono le relazioni di affinità. Ogni nucleo di per sé rimarrebbe monco, senza la sua controparte. La relazione come segmento di congiunzione tra i nuclei opposti si costruisce in equilibrio.

Dopo aver passato in rassegna le teorie ed aver individuato le principali forme relazionali presenti possiamo proporre una tipologia di relazioni di affinità e di opposizioni che va dall'equivoco al riconoscimento, dall'insofferenza alla disponibilità, dalla delusione alla complementarità, dall'evitamento alla dialogicità, dal logoramento all'incontro, dal fastidio all'integrazione e dall'incomprensione alla mediazione.

Siamo consapevoli dei limiti dell'uso di una trattazione tipologica delle relazioni, che non consente di comprendere tutte le sfumature e di non tollerare i casi particolari, ma scegliamo comunque di avvalercene poiché in primo luogo le tipologie classificano e definiscono con chiarezza il mondo circostante, pur con la possibilità di essere prima o poi confutate, ed in secondo luogo non hanno la pretesa della perfezione. I casi particolari possono, in effetti, essere gestiti via via che si presentano nel concreto. Inoltre ci consentono una sintesi ed una compattazione delle conoscenze chiarificando spesso il senso e definisce in un numero finito di caratteristiche un oggetto che altrimenti rimane ineffabile e poco definibile.

## 2.1. Dalle opposizioni alle affinità

La distinzione tra affinità elettive e opposizioni verte sulla relazionalità virtuosa delle prime, che conducono l'umano alla personalità ed alla coscienza e il blocco in copioni delle opposizioni, che costringono il comportamento umano all'adattamento all'ambiente relazionale in cui cresce.

Le persone umane sono affini proprio perché integrativi delle loro modalità di sentire, esprimere ed essere nelle diverse emozioni della vita.

La dimensione della paura, delle difese e del controllo trova la sua affinità elettiva nella realizzazione contemporanea della pace e della calma insieme a quella del piacere e dello slancio.

La tensione al piacere delle emozioni intense e la malinconia della separazione trovano nell'avvolgimento affettivo e nella coerenza dell'agire responsabile il terreno ad esse elettivo.

Il bisogno di attaccamento viene superato attraverso la realizzazione del gusto del vivere e la disposizione a gestire con libertà la propria accettata solitudine esistenziale.

L'isolamento e la mentalizzazione di se stessi in una espansione diuturna, superba e schizoide trovano compimento nella umiltà della concretezza e nell'accettazione di essere amati ed avvolti dalla stabile fedeltà dell'attaccamento.

Il senso di inferiorità, la vergogna, la disposizione a lasciarsi opprimere sono superabili solo attraverso gli incoraggiamenti all'impegno, la trasmissione di stimoli e di "carica", mediante la disciplina e la fiducia in se stessi, lo sviluppo dell'autostima e la libertà interiore.

L'energia di attivazione, che sospinge incessantemente verso l'azione, verso il superamento degli ostacoli ed il conflitto contro chi si oppone a tali azioni, trova la corretta canalizzazione nell'impegno concreto della difesa degli oppressi e si spegne nell'incontro con chi possiede la calma e la pace interiore.

I processi di relazione elettiva non sono mai in reciprocità, ma in una condizione di "quasi reciprocità" funzionale alla armonizzazione del comportamento sociale.

Del resto ogni essere umano ha sia un padre che una madre, i quali hanno avuto, nei suoi confronti, le disposizioni che lo hanno spinto ad assumere, volta per volta, disposizioni relazionali affini alle loro verso di lui. O che lo hanno costretto ad essere incastrato nelle modalità di copione oppostive alle loro. Ciò spesso accade quando i genitori perpetuano un copione di affinità tra di loro e non sanno modularsi con altre modalità nei confronti dei figli. Non basta che una coppia genitoriale sia stabile e affiatata nelle disposizioni relazionali su cui è stato trovato definitivo accordo. La nascita del figlio rompe l'intesa della coppia e mette in moto altre posizioni. Pone così il figlio in una posizione subalterna ai copioni affini dei genitori e lo costringe ad occupare la posizione risultante dall'incastro delle loro opposizioni. La storia psichica e l'evoluzione della personalità deriva da questo complesso gioco di spostamenti emotivi e di adeguamenti al vissuto altrui.

Il comportamento altrui, le sue modalità emozionali ed i suoi copioni agiscono come sintonizzatori dei nostri, a seconda della nostra capacità empatica e delle successive organizzazioni routinarie di risposta all'altrui comportamento organizzate anch'esse sulla base di tratti emozionali (difesa e paura, rabbia, attaccamento, vergogna,...).

Potremmo, ad esempio, avere di fronte un "avaro inquisitore" (il cui specifico di personalità è appunto la conformazione e il rispetto dei costrutti di regole) da cui desidereremmo ricevere uno slancio sentimentale. La sua chiusura, e la nostra incapacità di mobilitare in lui sentimenti di affettività nei nostri confronti, è avvertita come una sconfitta da una persona matura e responsabile, come un fallimento da un giovane volenteroso e orientato positivamente, come una deprivazione da un ragazzo con una dipendenza affettiva da tal persona, come una colpa da un adolescente affamato di attenzione, come abbandono da parte di un bambino deluso da uno dei suoi genitori. Effetti ancor più gravi si hanno quando la mancanza di espressione di slancio affettivo da parte di un genitore si colloca all'interno di una sequenza di eventi routinaria: il bimbo si mette in mostra per ottenere attenzione, il fatto di mettersi in mostra irrita il genitore che non sa uscire dal suo costrutto di regole educative, la ripetizione del bimbo diventa fastidiosa e petulante e il genitore decide di reprimere tale richiesta. Oppure: il bimbo richiede attenzione, il genitore non la concede dichiarando che il bimbo non la merita perché non sta buono, il bimbo non può star buono e il genitore dichiara: "se non stai buono, non posso volerti bene". La relazione è dunque il teatro della modulazione dei copioni che avvengono sulla base di affinità elettive tra le emozioni medesime.

Lo studio dell'intersoggettività serve per la comprensione dei copioni di comportamento nati dall'adattamento alle opposizioni.

Con il termine *opposizione* tra diversi copioni non si intende parlare della categoria del conflitto; le opposizioni tra copioni si fondano sulla specifica natura dell'emozione che li ha strutturati. Con semplificazione si può dire che laddove vi sia opposizione non c'è affinità e, senza affinità, non si innescano relazioni di simpatia, anzi i soggetti si tengono lontani l'uno dall'altro.

Ciò vuol dire che soggetti che recitano copioni in opposizione non possano trovare un accordo tra di loro o un superamento delle caratteristiche che li conducono a respingersi vicendevolmente? La risposta è che se tali soggetti restano pervicacemente ancorati ad un solo copione e non si spostano su altri atteggiamenti, modulando il loro modo di porsi nella relazione, non potranno conciliarsi ed avere un rapporto in grado di produrre beni relazionali e cioè sociosolidarietà. Sono infatti persone che hanno bisogno di crescere e di scoprire altre caratteristiche del vivere relazionale, in cui esprimere altri stati d'animo ed altri sentimenti. E per far ciò debbono scoprire l'importanza di altri punti di vista, essere coscienti del loro copione e intenzionalmente cercare di modificarlo.

I copioni di comportamento non conducono infatti ad un pieno e cosciente sviluppo della personalità pur costruendo le caratteristiche psicologiche di un soggetto agente nella realtà. Contrariamente allo sviluppo della persona che emerge

dalle relazioni di affinità, la strutturazione dei copioni non apre le porte della coscienza poiché i copioni interiorizzati restano preconsce e l'individuo è costretto a comportarsi secondo un certo processo senza rendersi conto di farlo e soffrendo per la ripetizione di errori e per la coazione a ripeterli.

La conoscenza di sé non è possibile al di fuori dell'intersoggettività; l'autoanalisi conduce spesso a ripetitivi interrogativi intorno al senso ed al modo di essere della nostra esistenza. Da soli, senza il rispecchiamento ed il confronto aperto con gli altri, non ce la possiamo fare.

Tutti abbiamo bisogno di una "persona essenziale" che ci confermi nella nostra identità e ci conforti nel cammino della nostra realizzazione umana. Ed abbiamo necessità di essere per qualcuno, o per molti, "persone essenziali" che orientano nella confusione e difendono dagli inganni e dagli autoinganni. La "persona essenziale", poco importa se vicina o lontana, se frequentata assiduamente o occasionalmente, è testimone del nostro orientamento e, suo tramite (reale o simbolico) siamo in grado di riconoscere ciò che appartiene al nostro "essere nel mondo".

Questa persona essenziale per noi (o una pluralità di persone essenziali) è il metro di fiducia con cui misuriamo l'autenticità dei nostri rapporti nella vita quotidiana. L'ignoranza dell'autenticità del nostro essere nel mondo è la sorgente di miserie esistenziali e di squilibri umani. E il modo d'essere dell'uomo nel mondo è una realtà relazionale, non di solitudine. L'origine dei copioni negativi è spesso frutto di una concezione egoistica dell'amore: un amore che non rispetta l'altro, non lascia alla sua personalità lo spazio per espandersi e preme affinché egli si conformi a ciò che si vuole che egli sia. Questo atteggiamento egoistico centrato sulla manipolazione e sul possesso non è amore, poiché cerca di indurre l'altro in qualche reciprocità conveniente. La relazione di possesso si ammantava di disinteresse ma solo perché, al fine di ottenere il possesso, è disposta a qualunque concessione e regalo. Tale condizione è determinata dall'ignoranza esistenziale nel cogliere il significato del rapporto con le persone, di cui si dovrebbe recepire la natura di coscienza estranea che vive vissuti estranei ai nostri ma comprensibili. Oltre ai suoi sentimenti e sensazioni psichiche io posso cogliere nell'altro il suo mondo di valori all'interno del quale egli pensa, sente ed opera. "Solo chi si sperimenta come persona, scrive Edith Stein, come totalità che possiede un senso, può capire altre persone;" altrimenti "ci rinchiudiamo nella prigione delle nostre particolarità; gli altri ci diventano un enigma, oppure, ancora peggio, li modelliamo a nostra immagine e distorciamo così la...verità".

Chi ha raggiunto la capacità di autoconoscenza e di riflessività mediante l'apertura al coglimento empatico può utilizzare il proprio "se stesso" trovato, per regalare ad altri la comprensione delle emozioni, dei sentimenti, dei copioni e dei valori.

Per fare questo è necessario che la persona sia uscita dai suoi copioni ed abbia esteso le sue capacità emotive nell'intera gamma di ciò che l'uomo può sperimentare; la conoscenza e la accettazione dell'umano a 360 gradi consente l'equilibrio e, sulla base di questo equilibrio, la trasformazione delle emozioni in sentimenti.

"Quasi tutta l'attività umana è programmata da un copione continuo che risale alla prima infanzia, cosicché la sensazione di autonomia è quasi sempre un'illusione - illusione che è la più grande afflizione della razza umana perché rende la consapevolezza, l'onestà, la creatività e l'intimità possibili solo per poche persone fortunate. Per il resto dell'umanità, gli altri sono prevalentemente oggetti da manipolare. Bisogna invitarli, persuaderli, sedurli, trarli con l'inganno o costringerli a giocare i ruoli adeguati a rinforzare la posizione del protagonista e a portare a compimento il suo copione, e la loro preoccupazione riguardo a questi sforzi impedisce loro di inserirsi nel mondo reale e nelle possibilità che hanno in esso...La persona liberata dal proprio copione vedrà il mondo in modo nuovo (o meglio nel modo vecchio e da tempo dimenticato)...Una persona liberata dal proprio copione è pronta a un'intimità candida, libera da giochi, se incontra una persona che come lei è libera dai giochi, o che può divenirlo nelle circostanze giuste. Una tale situazione è forse la forma più alta di quello che gli esistenzialisti chiamano un 'incontro'. Dunque in termini transazionali un'incontro è una preparazione all'intimità" (Berne, 1986, p.239).

In luogo delle reattività emozionali primarie, i sentimenti consentono di attingere intenzionalmente dal sé le modalità di esistenza efficaci alla relazione con l'altro che si incontra. Qualcuno pensa che questa operazione non sia spontanea ma equivalga a mettersi delle maschere; per questo qualcuno nessuna spiegazione sarà mai sufficiente perché non conosce e non possiede quel contatto con se stesso che va al di là della percezione delle emozioni occasionali o ripetute.

Ciò che ha prodotto la fortuna di molti modelli di descrizione dell'intrapsichico è stata la possibilità di autoascoltarsi e riconoscere, in se stessi, la loro pertinenza. Se poniamo le fondamenta dello studio dell'intersoggettività nell'analisi delle emozioni e dei sentimenti (soggettivamente sperimentati o socialmente condivisi) ritroviamo quella stessa caratteristica che ha reso possibile la divulgazione dei modelli intrapsichici: la loro operazionalità. Si tratta semplicemente di far diventare costume il metodo fenomenologico del "mettere tra parentesi" e dell'"interrogarsi su".

In questo modo si potrà intervenire sulle relazioni di opposizione per trasformarla in quella forma di affinità che è la più congeniale per lo sviluppo positivo della persona umana.

### **2.1.1. Insofferenza**

La relazione d'insofferenza, si verifica quando due o più persone oppongono reciprocamente costrutti articolati di comportamento. Ad esempio uno è ordinato, preciso, metodico, ripetitivo, l'altro è confusionario, vago, innovativo e creativo. Si è insofferenti nei confronti dell'orientamento complessivo dell'altro. "Non si può sempre improvvisare!", dice l'uno e l'altro fa eco: "Tu vuoi fare sempre le stesse cose!". La presa di coscienza dell'insofferenza si accompagna alla spiegazione delle tensioni, rabbie, aggressività o depressioni da tempo interne alla coppia e sempre più frequenti e minacciose. L'insofferenza è una relazione idealtipica che intercorre tra soggetti portatori di due diversi copioni,

quello della paura e del dramma del controllo e quello del distacco e del pensiero divergente. Dal punto di vista delle azioni comunicative il primo è portatore di ansia responsabilizzante, il secondo di informazioni distaccate. La relazione tra il soggetto portatore di attaccamento e il soggetto portatore di piacere e desiderio è una relazione di disponibilità. Perché si attui questo spostamento gli "insofferenti" hanno bisogno di sostegno e di tranquillizzazione, azioni comunicative caratterizzate da empatia affettiva. Il primo (centrato sulla paura e sul controllo) è confermato dal controllo (inibitorio) presente nell'azione di sostegno, e dunque può uscire dal dramma della paura e del controllo aprendosi verso l'attaccamento affettivo, il secondo è confermato nella gestione interna del suo pensiero divergente e creativo attraverso la tranquillizzazione che lo apre all'emozionalità. Nella presentazione del processo di tranquillizzazione (proposto in "Dalle emozioni ai sentimenti") si era descritto tal processo come composto da un equilibrato bilanciamento di comunicazione dinamica, simbolica e narrativa, in sequenza. La trasmutazione dell'emozione è quindi possibile giacché la tranquillizzazione conferma le componenti cognitive e dinamiche del copione di distacco.

### **2.1.2. Disponibilita'**

è una relazione di dono reciproco gradito dall'altro perché opportuno nei modi e nei tempi. Per questo motivo la disponibilità dell'uno sazia il bisogno dell'altro. La disponibilità infatti è una potenzialità che si trasforma in atto non appena ne venga intuita dall'uno la richiesta (magari nemmeno espressa verbalmente) dell'altro. La reciprocità non è determinata dallo scambio di doni equivalenti ma dalla scelta di dare il "meglio di se" e dalla consapevolezza che l'altro stia dando il "meglio di se". La disponibilità è l'antidoto dell'insofferenza perché non valuta l'adeguatezza del comportamento ma la sua intenzione.

### **2.1.3. Delusione**

si impianta stabilmente quando due persone avevano interpretato, illudendosi, il comportamento dell'altro in sintonia con le proprie aspettative, La delusione può manifestarsi improvvisamente, a seguito di un tradimento o di un inganno, ma essa cresce lentamente in piccole esperienze poco percettibili. La delusione prende forma attraverso il dubbio non esprimibile e non chiarificabile, diventa negativa certezza, deprimente ed angosciante, e conduce al disorientamento ed alla ricerca di sublimazioni dei desideri inappagati. La delusione è la relazione idealtipica che vige tra copioni di forte attivazione (gli incoraggiatori) e copioni di forte emozione (i coinvolgenti). I primi tendono all'azione, i secondi al piacere. L'antidoto è una relazione affine di complementarità dove ambedue possono trovare il loro giusto spazio; attraverso il sostegno il primo si responsabilizza e si controlla e mediante la gratificazione il secondo trova soddisfazione e quiete. Ambedue questi processi richiedono comunicazioni dinamiche – interattive.

### **2.1.4. Complementarita'**

nasce dalla consapevolezza che l'uno farà le cose che non possono essere fatte dall'altro. Si fonda sulla serena accettazione delle caratteristiche di ciascuno e sulla naturale scoperta che l'altro abbia fatto esattamente ciò che c'era bisogno di fare o che si era proposto proprio come era utile e necessario. Lo sfondo della complementarità è la tranquillità e il realismo. La complementarità è l'antidoto alla delusione perché non formula aspettative fantastiche sul comportamento dell'altro e non conduce ad illusioni.

### **2.1.5. Logoramento**

È frutto di una relazione che, a fronte di attese diverse dal solito menage, si esprime in una sequenza di manifestazioni effusive estemporanee, appariscenti ed estetizzanti, "sopra le righe", ma poco chiare e troppo superficiali per essere introiettate come parte stabile e confermate della cultura e delle tradizioni della coppia. Si avverte attraverso l'angoscia esistenziale o l'emersione di comunicazioni isteriche a cui non viene dato alcun *feed back*. Logoramento è la designazione di quel tipo di relazione che intercorre tra copioni di distacco e creatività innovativa e copioni di quiete. Ambedue sono stressati dal comportamento dell'altro. Possono pervenire ad una relazione di incontro se, attraverso la comprensione intuitiva del loro vissuto, attingono da comunicazioni di gratificazione affettiva (per il copione del distaccato) con comunicazioni empatiche e dinamiche e di responsabilizzazione (per il soggetto quieto ed apatico) con comunicazioni simboliche.

### **2.1.6. Incontro**

si manifesta con lo stupore di aver trovato nelle potenzialità dell'altro ciò che manca a ciascuno. Un incastro tra chi trova qualcuno per cui lottare e chi trova qualcuno che lo protegge, tra chi orienta le azioni e chi le riempie di coraggio. È l'antidoto del logoramento perché presuppone la assoluta diversità dell'uno dall'altro, compresa l'estraneità dei modelli mentali e degli schemi d'azione, ma impegna in un rapporto per cui tale diversità dell'altro è una potenza a cui ciascuno può attingere.

### **2.1.7. Evitamento**

La differenza tra sensibilità ed emotività consiste nella diversa profondità interiore raggiunta da un vissuto. La persona sensibile viene invasa dalle emozioni che sperimenta, la persona emotiva reagisce con immediatezza nel suo comportamento esteriore senza assorbire in profondità le emozioni vissute. La persona sensibile si presenta come inibita

e impacciata, la persona emotiva appare disinibita. L'evitamento nella coppia è conseguente all'impossibilità di condividere vissuti emozionali simili, ma diversamente assimilati, e produce una distanza di indifferenza tra i due. L'evitamento è un processo tipico che si innesca tra un soggetto emozionale, coinvolgente e disinibito e un soggetto introverso, sensibile e inibito. Ambedue sono caratterizzati da forte tendenza all'*arousal*, che si stempera solo attraverso il dialogo tra di loro. La relazione di dialogicità si elicita mediante processi di empatia cognitiva (simbolica) e dinamica interattiva, facendo assumere al rapporto interpersonale connotati di responsabilizzazione (per l'estroverso) e di incoraggiamento (per l'introverso).

#### **2.1.8. Dialogicità**

Il dialogo è possibile quando ci sono cose da dire e c'è un contesto in cui possono essere dette. La coppia dialogica riesce a discutere di ogni cosa senza litigare o disperdere la relazione e senza allontanarsi l'uno dall'altro. Anche di fronte agli atteggiamenti o alle opinioni più divergenti riesce infatti a distinguere tra parole e fatti e a coniugare l'affetto con la stima. È l'antidoto all'evitamento perché ciascuno si mette in gioco senza tensioni e le persone ne esprimono emozioni impressionanti e non si lasciano ferire da manifestazioni appariscenti.

#### **2.1.9. Incomprensione**

È l'incapacità di trovare il senso del comportamento che l'altro mette in atto, sebbene sia chiaro ed evidente ciò che l'altro fa e perché lo fa, i membri della coppia non ne condividono il senso. Ciascuno non capisce come mai l'altro non capisca che ciò che egli fa non è quello che si deve fare in quella circostanza. Il confronto è sterile perché ciascuno pensa "possibile che non capisca che...?". L'incomprensione è tipica delle coppie in cui non collimano le priorità, i valori e le concezioni e, pertanto, si struttura in esse l'impossibilità di condividere metodo e scopo dei comportamenti, si eleva il livello di controllo ed osservazione del comportamento dell'altro e si depotenzia l'affettività reciproca. L'incomprensione tra chi l'eccesso di controllo sulla realtà e chi ha un autocontrollo inibitorio deve essere "mediata" attraverso il coinvolgimento emozionale del primo e la liberazione dalle inibizioni (con aumento di autostima) del secondo sulla base di comunicazioni dinamiche - interattive e di empatia cognitiva. Il processo di "liberazione" richiede la trasmissione di informazioni chiare ed oggettive sulla base delle quali il soggetto inibito ottenga conferme sul suo valore oggettivo e sulle sue reali potenzialità.

#### **2.1.10. Mediazione**

La mediazione consiste nel trovare un accordo che non implica la piena sovrapposizione al vissuto altrui ma la semplice moderazione nel rifiuto o nella accettazione incondizionata. La mediazione costruisce un senso comune perché negoziando sulla quantità di energie necessarie per accomunarsi nell'ottenimento di un fine, modera gli eccessi e stimola le carenze individuali nel rispetto dei personali modi di essere. È l'antidoto all'incomprensione perché negozia i significati e libera dal controllo reciproco. Il blocco dell'incomprensione viene superato dall'azione verso qualche fine. L'attività permette di trovare e dare un senso a ciò che si fa, attraverso l'individuazione di quelle parti su cui si può negoziare.

#### **2.1.11. Equivoco**

C'è equivocità nei comportamenti di due persone quando le azioni non sono sinergiche ed orientate allo stesso fine o, se orientate allo stesso fine, sono svolte in modi e tempi diversi. Non c'è intesa nella realizzazione di attività ed impegni e nell'espressione delle energie riversate lungo binari che non si incontrano mai. Una coppia si trova a vivere una situazione equivoca quando al suo interno non c'è un'intesa stabile ed una configurazione definita: frutto di scelte comuni e concordate. L'equivoco conduce alla caduta della fiducia, alla diffidenza, al controllo sul comportamento dell'altro finalizzato alla soddisfazione dei propri interessi egoistici. La struttura dell'equivoco vige tra soggetti con forte attivazione ma con diverse finalizzazioni. I due soggetti non riescono a riconoscere il loro vissuto reciprocamente e, pur sentendosi legati, mancano della forza per coinvolgersi in modo sintonico e per tranquillizzarsi circa le azioni dell'altro. Lo spostamento dei copioni e della struttura relazionale avviene con comunicazioni di empatia affettiva ed empatia cognitiva che si producono sulla base di uno spegno.

#### **2.1.12. Riconoscimento**

Il riconoscimento è quel processo in cui l'uno scopre nell'altro gli stessi suoi vissuti, anche se il percorso di scoperta è assolutamente differente. L'uno perviene al riconoscimento attraverso un processo intuitivo, capisce cioè cosa voglia dire ciò che l'altro vive, l'altro sente e fa propria l'onda emotiva che muove il primo e la fa sua. È l'antidoto dell'equivoco in quanto permette la comprensione profonda dei movimenti interni, delle aspirazioni, dei sogni e dell'incontro dei valori di ciascuno.

#### **2.1.13. Fastidio**

È la percezione di gesti, modi di fare, odori, rumori, sapori, immagini emanati da una persona nei confronti della quale si ha una reattività di rifiuto "a pelle". Si accompagna con forme di rassegnazione o di sopportazione dell'altro. Il fastidio nella relazione aumenta o diminuisce in funzione della distanza relazionale tra i membri della coppia: il fastidio compare quando la distanza relazionale si fa più intima. Una struttura relazionale di fastidio necessita di evolvere verso un'equilibrata integrazione, dove i copioni dell'attaccamento e della quiete apatica si evolvono, mediante azioni

di informazione distaccata (libera da equivoci e dipendenze) e di incoraggiamento all'azione, con comunicazioni di empatia cognitiva e dinamica interattiva.

#### **2.1.14. Integrazione**

È la perfetta organizzazione del gioco delle parti dei compiti, delle funzioni e dei ruoli. Vi è integrazione quando nessuno travalica o tradisce le aspettative che l'altro aveva riposto su di lui: le aspettative in gioco nell'integrazione, in quanto già oggettivate a priori e non debordanti gli schemi, valorizzano il contributo di ciascuno. L'integrazione è l'antidoto del fastidio perché quando le identità sono rispettate, è possibile distinguere le parti di ciascuno che si possono sovrapporre all'altro, in un coinvolgimento intimo, da quelle parti che richiedono maggior distanza relazionale se non reciproco isolamento. La relazione di integrazione costruisce infatti una chiara e definita struttura del rapporto.

#### **2.1.15. Capitale sociale e relazionale**

Le relazioni descritte non sono da considerarsi esclusive, anzi. Nel mondo sociale noi intessiamo relazioni diverse sia con la stessa persona che con persone diverse. Può esserci, in una certa fase del rapporto interpersonale, la prevalenza di un modo di stare in relazione oppure possono coesistere due o più modelli relazionali contemporaneamente. L'insieme delle articolazioni relazionali costituisce un reticolo di rapporti in cui l'individuo si muove ed in cui cresce. Tale reticolo è la più grande risorsa di capitale e di relazione di quel soggetto.

Il capitale sociale è un concetto sviluppato in economia e finanza che definisce la partecipazione al capitale della società con una quota variabile in relazione alla partecipazione azionaria di ogni socio. In sociologia è l'insieme delle relazioni interpersonali formali ed informali essenziali per il funzionamento di società complesse ed altamente organizzate. Le due definizioni esprimono con tagli diversi il concetto di risorsa. Nel primo caso la risorsa è di tipo economico, nel secondo caso è meno tangibile, ma altrettanto verificabile e capitalizzabile. Per Coleman, la struttura sociale è una risorsa; per Flap il capitale sociale è il numero di persone, di risorse di relazione dirette e indirette che l'attore può attivare; secondo Nanlin, è il potenziale d'azione della struttura; per Bourdieu, la somma delle risorse attuali o potenziali è connessa all'istituzionalizzazione della rete e per Putman è direttamente proporzionale al dinamismo economico ed al funzionamento sociale.

La regola dei 150 afferma che il capitale sociale di una persona ha la dimensione di una rete sociale intorno a 150 membri. Questo numero è stato calcolato da studi di sociologia e soprattutto di antropologia, sulla dimensione massima di un villaggio. Tale numero è particolarmente indicativo in quanto indica il limite dell'abilità media degli esseri umani a riconoscere gli altri individui e a ricordarsi degli avvenimenti e della storia dei membri del gruppo. Inoltre su 150 individui è ancora possibile individuare i "parassiti" che entrano nella rete come manipolatori, istigatori e demotivatori. Intorno ai 150 componenti di un gruppo le risorse sono massimizzate.

Possiamo individuare il capitale relazionale come una parte del capitale sociale ovvero come la componente di minima che esprime la risorsa sociale. Se il capitale sociale è una molecola, il capitale relazionale è il legame tra gli atomi che compongono la molecola. Il capitale relazionale è dato dalla individuazione del valore aggiunto che quella relazione apporta ai due attori.

La risorsa è il valore aggiunto, il surplus, il miglioramento che quell'individuo apporta alla sua rete relazionale. Se analizziamo un gruppo di studio composto da 5 persone possiamo individuare la risorsa che ciascuno apporta al gruppo. Il soggetto A è molto bravo a risolvere gli esercizi di matematica e chimica, il soggetto B ha delle ottime qualità come ricercatore di informazioni sul web, il soggetto C segue le lezioni in maniera costante e precisa prendendo appunti, D dà ospitalità al gruppo di studio e si occupa del pranzo nelle "lunghe" di studio, E riesce sempre a procurarsi il materiale di studio al minimo costo.

Questo gruppo di studio si configura come un gruppo di lavoro in cui i compiti sono divisi in base alle specifiche propensioni. Ognuno svolge un compito diverso, dando un apporto specifico e personalizzato al gruppo, anche con livelli di importanza o di aderenza al nucleo del problema (passare l'esame di chimica) diversi. Ciascuno contribuisce al raggiungimento dell'obiettivo finale in maniera originale e diversa dagli altri con la sua specifica risorsa.

La combinazione delle risorse che ogni attore mette in gioco nelle relazioni con gli altri innesca le specifiche relazioni di affinità o di opposizione che abbiamo analizzato in questo capitolo. Il capitale relazionale non è la semplice sommatoria delle risorse dei singoli soggetti, ma la combinazione di tali risorse che innesca relazioni positive di integrazione, mediazione, riconoscimento, incontro, disponibilità, dialogicità, complementarità.

La qualità di tali relazioni è l'oggetto dell'indagine delle psicologia relazionale transteorica. La forma di queste relazioni invece, viene indagata dalla *network analysis*.

### 3. La rete di relazioni

Il concetto di rete è ampiamente usato per descrivere l'intreccio tra i segmenti relazionali e il passaggio dal micro al macro sociale. Il reticolo relazionale è un intreccio tanto più fitto quanto più aumentano le relazioni. Le intersezioni avvengono sempre in prossimità di una persona (o nodo) che è più "connessa" rispetto ad altre persone. Quella persona è più scelta, più connessa di altre, o anche più "votata". Se le persone del contesto dovessero scegliere un rappresentante sceglierebbero lui. Questo tipo di analisi è fatta costruendo tabelle che riportano le scelte singole e reciproche dei soggetti della rete. Le tabelle si chiamano matrici e sociogrammi. Le reti però s'intersecano e si costruiscono determinando interconnessioni lineari ma anche non lineari, cioè reti tridimensionali come le strutture degli atomi o delle molecole, fino a quelle molto più complesse delle proteine o del dna. Della visualizzazione delle reti si occupa la teoria dei grafi.

Solitamente si descrivono tre livelli della rete sociale:

1. la rete primaria o informale (gruppo familiare e amici ed è caratterizzata da affettività e svolge funzioni di protezione e sostegno);
2. la rete secondaria formale, che descrive il mondo del lavoro e delle occupazioni
3. la rete secondaria istituzionale, che comprende le istituzioni sociali, i ruoli ricoperti, la società

Il primo è il livello di organizzazione relazionale intorno al soggetto. (Es: quanti amici ho?) L'indagine interviene nella sfera del singolo soggetto, nelle proprie relazioni interpersonali, amicali, lavorative, le proprie scelte nei confronti degli amici, dei colleghi di lavoro, delle persone con cui uscire, andare al cinema, un gruppo di studio o di lavoro, andare in vacanza. Tale rete è chiamata il *network "ego-centrico"*, ancorato al soggetto di riferimento, scelto come centro del network stesso.

Il secondo livello analizza le relazioni a livello del sistema di appartenenza. (Es: quante sono le relazioni possibili in quell'azienda, o in quel gruppo di amici?) costituiscono il *network locale*.

Il terzo livello individua le relazioni a livello di macro sistema in una società, o tra società. (Es: quanti sono i passaggi relazionali che devo fare per parlare con il presidente della repubblica?). Il *network "totale"* o completo di una società o del campione analizzato è "l'insieme complessivo di tutti i legami reticolari presenti all'interno e all'esterno di una comunità o di un'organizzazione." (Mitchell, 1969).

La qualità delle relazioni può essere formale o informale e le reti sono scelte in maniera funzionale all'obiettivo da raggiungere. I soggetti, o nodi delle reti, sono considerati come i principali serbatoi di informazioni e di risorse. Lo studio della rete di relazioni consente di pervenire a scoperte significative sul contesto o sulla posizione ricoperta da un soggetto. Ad esempio se volessi diventare il presidente di un'associazione, prima di propormi, dovrei sapere quante persone sosterebbero la mia candidatura, su quali persone potrei fare affidamento, su quali persone dovrei investire per avere una buona ricaduta di immagine, chi sono i *leader* e chi sono gli *outsider* (esclusi).

#### 3.1. Cenni di storia nell'analisi delle reti

Per rappresentare il network di un gruppo in uno spazio bidimensionale, **Jacob Levi Moreno** nel 1934, costruì i primi **sociogrammi** identificando gli individui in forma di punti e le relazioni tra di essi in forma di linee. La base matematica per la costruzione dei sociogrammi sono le cosiddette matrici sociometriche, nate per approfondire l'analisi dell'influenza dei gruppi sugli individui e sul loro comportamento (Lewin, 1951)<sup>143</sup>. Oltre alla rappresentazione delle relazioni nello spazio, negli anni 40 gli studiosi della **scuola di Manchester** formata da Mitchell, Barnes, Watson e diretta da Gluckman, studiavano le relazioni in ordine alla loro processualità. Essi analizzarono come le relazioni dei gruppi in cui il soggetto si trova influenzano il suo comportamento e anche come il soggetto può modificare il proprio sistema di relazioni. Si accorsero che tale modificazione può alterare la struttura del gruppo stesso, dell'organizzazione o dell'istituzione e che i gruppi e le organizzazioni sono interdipendenti. Quindi agire sulle interdipendenze significa agire sull'organizzazione nel complesso. Un terzo gruppo di studiosi di **Harvard**, a partire dagli anni '70, (Scott, Granovetter, Burt, Wellman e Berkowitz coordinati da Harrison White) svilupparono un filone di pensiero basato sull'analisi della forma delle reti. Essi indagarono la forma della relazione partendo dal presupposto che il contenuto della relazione e i processi relazionali dipendono dalla struttura che essa assume nel contesto. Anche il comportamento individuale fu studiato come risultato di un certo tipo di relazione che conduce ad una data azione e non come forza interna che agisce a partire dall'attore. Un'esperienza sperimentale fu quella condotta a Boston da Granovetter (1974): "trovare lavoro". Lo studioso analizzò le maniere e le fonti da cui le persone traevano informazioni sulle opportunità di lavoro attraverso la loro rete di contatti sociali e dimostrò che gran parte delle informazioni venivano raccolte sul luogo di lavoro, raramente dalla famiglia o da amici. Inoltre tanto più il soggetto era centrale rispetto al network, tanto più riusciva a reperire informazioni. Egli distinse anche tra legami forti, come quello familiare dove l'arrivo di un'informazione anche ad uno solo dei membri si diffondeva immediatamente a tutti gli altri e legami deboli, i quali superano al massimo la barriera di un intermediario prima di perdersi.

Uno studio di Lee nel 1969 indagò su come le donne, in un periodo in cui la legge vietava l'aborto, ricevessero informazioni riguardo a questa opportunità, dimostrando che una donna doveva contattare una media di 5,8 persone

<sup>143</sup> La "rappresentazione sociometrica" di un network di n attori è infatti una matrice quadrata di ordine (NxN) il cui elemento generico  $a_{ij}=1$  se tra l'attore i e j è stata rilevata la specifica attività relazionale oggetto d'indagine, in caso contrario  $a_{ij}=0$ .

prima di arrivare con successo ad un abortista, con percorsi sulla catena del network che andavano da 1 a 7 passi, con una lunghezza media di 2,8. Da questi studi si è originato il vero e proprio filone della social network analysis, le cui applicazioni non si sono poi limitate alla formulazione di modelli matematici ma alla formulazione di teorie. (Barnes e Harary, 1983).

Da allora ad oggi, la network analysis ha incontrato un'interesse sempre maggiore da parte di studiosi provenienti dagli ambiti più diversi: antropologico, psicologico, sociologico, economico, statistico, matematico, informatico, aziendale. Tale interesse si è condensato intorno alla metodologia dell'analisi di reti tanto da innescare una produzione crescente di programmi di calcolo e software sempre più raffinati e specializzati.

### 3.2. La rete sociale: il *social network*

La rete sociale o *social network* consiste di un qualsiasi gruppo di persone connesse tra loro da diversi legami sociali, che vanno dalla conoscenza, ai rapporti di lavoro, ai vincoli familiari nelle comunità, nei gruppi e nelle istituzioni. I legami che li connettono sono di tipo relazionale. Le relazioni all'interno di una rete sono di solito reciproche in modo asimmetrico, poiché differiscono nel contenuto e nell'intensità e distribuiscono in modo differenziato le risorse. Si strutturano all'interno di un network, creando sottogruppi (clusters), confini, o punti di collegamento trasversali che possono connettere non solo singoli attori ma interi sottogruppi. Così si forma una rete sociale.

Mitchell nel 1969 la definisce come "specifico insieme di legami interpersonali caratterizzati dalla proprietà per cui la natura delle relazioni, nel complesso, può essere utilizzata per predire e interpretare il comportamento sociale degli individui".

Per entrare a far parte di una rete sociale occorre possedere:

1. una definizione di sé
2. la capacità di proporre il proprio contributo all'interno del quel contesto e attivare legami
3. la capacità di "manutenzione" del legame

La definizione di sé è necessaria per avere una buona caratterizzazione e uno scopo per presentarsi. Tanto più conosco le risorse di cui sono portatore, i miei punti di forza, la mia personalità e tanto meglio potrò interagire in un contesto e intessere relazioni. Proporre il proprio contributo, è anche sapere che tipo di risorsa posso essere per gli altri e saper utilizzare lo specifico potere contrattuale che mi viene riconosciuto. Infine, la capacità di manutenzione del legame si esplica nelle abilità di cura, collaborazione, nella gestione dei conflitti, nel saper rimanere un po' di più prima di partire, nel saper tagliare al momento opportuno, nel saper rispondere a tono o tacere. Questi tre step successivi hanno forti connessioni con i concetti di controllo, attivazione ed *arousal*, che abbiamo visto essere la base dei nuclei relazionali. In quest'ottica, i soggetti che prediligono la definizione di sé tenderanno a formare relazioni di rete di integrazione e di riconoscimento, coloro che tendono al raggiungimento dello scopo attiveranno complementarità, incontro e mediazione; i soggetti dediti alla cura della relazione innescheranno relazioni di disponibilità e dialogicità.

### 3.3. Analisi di reti sociali: *social network analysis (sna)*

L'analisi delle reti sociali, o *network analysis* è il corpus teorico e tecnico che nasce per fare fronte ai bisogni di analizzare, comprendere, intervenire a livello relazionale nel sistema sociale, per definirne la mappatura e fornire una misurazione delle reti relazionali. Lo scopo principale dell'analisi di network è quello di individuare e analizzare i legami tra gli individui, costruendo descrizioni il meno possibile ambigue della struttura del sistema in cui gli agenti interagiscono. La regolarità o la ripetizione dei modelli di relazione che caratterizzano una rete danno vita alle strutture sociali; all'interno di queste strutture si realizzano i comportamenti, le decisioni e le azioni di ciascun attore.

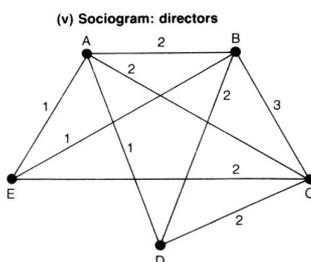
Questi tipi di network possono essere indagati tramite tre principali tipi di approccio che ci permettono di individuare i confini della rete in oggetto:

1. Approccio posizionale (Laumann et al., 1983): l'analisi viene effettuata successivamente all'individuazione del gruppo. 1. decisione del gruppo da analizzare 2. analisi di tutti i componenti del gruppo (un gruppo di studenti, un villaggio, una scuola).
2. Approccio reputazionale (Laumann et al., 1983) detto anche *snowballing* (Goodman, 1961), poiché si allarga a valanga. 1. individuazione dei testimoni chiave da analizzare per determinate qualità: le personalità più importanti della città, i primi dieci businessmen americani. 2. si chiede loro di indicare gli altri componenti della rete.
3. Una variante dell'approccio reputazionale parte dagli eventi e dalle attività, indipendentemente dagli individui coinvolti in esse, tracciando solo in una fase successiva le relazioni tra agenti; un'attività potrebbe essere scelta per esempio perché oggettivamente significativa all'interno di una comunità prefigurata o perché i partecipanti all'attività stessa sono considerati importanti.

Dopo aver individuato l'approccio corretto per la raccolta dei dati, è indispensabile preparare un supporto, per l'organizzazione dei dati relazionali raccolti.

I dati si dividono principalmente in dati quantitativi e qualitativi. I dati qualitativi (*Attribute Data*) si riferiscono ad attitudini, opinioni e comportamenti degli agenti e vengono ricavati tramite interviste, colloqui, biografie, storie di vita, schede di osservazione o domande aperte. Un esempio di dato qualitativo trasformato in quantitativo è l'**intensità** della relazione che può essere rappresentata da un valore numerico, associabile ad ogni linea, nei casi in cui tale variabile venga presa in considerazione abbiamo grafi con valore (*valued*) o senza valore, ovvero binari (0,1) *binary*.

Figura 6



Fonte: Scott ( 1991 ) p.46

Per analizzare i dati qualitativi e trasformarli in dati quantitativi si utilizzano strumenti di rielaborazione come analizzatori lessicali, contatori di frequenze e analisi di moda o mediana.

I dati quantitativi invece sono rintracciabili a partire da sondaggi, test o da questionari a risposta chiusa (dicotomica (si/no) o multipla (scegliere tra più opzioni)) e possono essere raccolti tramite tabelle riassuntive o matrici come nel sociogramma.

### 3.4. Il test sociometrico

La costruzione di un test sociometrico richiede soltanto una riflessione ordinata ai fini che si vogliono conseguire: basta fissare i criteri e le scelte. I criteri si traducono in domande e devono, per quanto possibile, riferirsi a tutta l'area degli interessi del gruppo e ad ogni aspetto della sua vita. I criteri possono infatti modificarsi successivamente in relazione alla evoluzione del gruppo. Le scelte, che si traducono in risposte, possono essere quante si vogliono, ma occorre evitare che un membro del gruppo non sia sincero pur di dare una risposta.

Si può porre semplicemente un criterio e più scelte, come in una classe, per esempio ad inizio d'anno:

“Indica il nome di sei(o cinque,ecc. )compagni con i quali vorresti formare un gruppo di ricerca (o di attività sportive,ecc.)”

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....  
 4 scelta..... 5 scelta ..... 6 scelta.....

Nell'esempio fatto e supposto che le scelte richieste siano state tre e sempre nell'ipotesi che i soggetti A,B,C,D,E,abbiano scelto rispettivamente:

- A ha scelto B,D,E
- B ha scelto A,C,D
- C ha scelto B,D,E
- D ha scelto A ,B ,C
- E ha scelto B,C,D

si perviene ad una matrice<sup>144</sup> semplicissima di questo tipo,ove con R si indicano le scelte reciproche:

Figura 7

	A	B	C	D	E	Scelte fatte
A		R		R	×	3
B	R		R	R		3
C		R		R	R	3
D	R	R	R			3
E		×	R	×		3
Scelte ricecute	2	4	3	4	2	15

<sup>144</sup> I dati, una volta raccolti, vengono inseriti in una matrice quadrata “caso-per-caso” detta matrice delle adiacenze (Galtung, 1967), un foglio di lavoro nel quale i dati grezzi o codificati vengono organizzati in maniera efficiente. Ogni agente/soggetto viene collocato in una matrice n x n e gli incroci tra un agente e se stesso non sono considerati (spazio nero) in quanto parliamo di dati relazionali.

In genere è bene servirsi di tre criteri e tre scelte e, in pratica, si prepara un foglio in cui si scrivono le domande; queste domande hanno la forma (perentoria o ipotetica) che si reputa di più accessibile comprensione e, per meglio motivare alle risposte sincere, è bene che i soggetti conoscano lo scopo della somministrazione del test (formazione di squadre, di gruppi, distribuzione di posti, ecc.) E, sempre nella pratica, usando tre criteri e tre scelte, è opportuno che i criteri si riferiscano a situazioni diverse (collaborazione per un certo lavoro, per esempio, e scelta dei compagni per un gioco, per una festa, ecc.) oppure che il terzo criterio sia di controllo per uno degli altri due. Facciamo due esempi.

### 3.5. 1° TEST

Data ..... Nome .....

1. Per eseguire un compito impegnativo, quali compagni sceglieresti come collaboratori?

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....

2. Durante le ore di libertà, con quali compagni preferisci intr

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....

3. Quali compagno vorresti che sedesse nel tuo gruppo (o banco)?

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....

Le domande sono diverse: la prima punta sul prestigio che un membro riscuote dagli altri, l'importanza e la stima di cui gode; la seconda riguarda la simpatia che un membro suscita indipendentemente dalle sue capacità; la terza, infine, si riferisce all'affetto reale o latente che esiste fra i vari membri del gruppo.

Figura 8

	Mario	Carlo	Giovanni	Elsa	Antonio	Maria
Mario						
Carlo						
Giovanni						
Elsa						
Antonio						
Maria						

### 3.6. 2° TEST

Data ..... Nome .....

1. Dovendo andare in una scuola di altra città per compiere un lavoro importante quali compagni porteresti con te?

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....

2. Dovendo fare una gita in auto, quali compagni faresti salire con te?

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....

3. Dei tuoi compagni, chi porteresti a casa tua per una piccola festa?

1 scelta ..... 2 scelta ..... 3 scelta.....

In questo test si osserva che la terza domanda è di controllo per la prima implicando stima e affetto per un compagno. Il test va somministrato a tutti i membri del gruppo in una sola volta, pretendendo che si risponda a tutte le domande e che non ci si influenzi l'un l'altro. Può capitare che qualcuno "non sa cosa rispondere" o non operi alcuna scelta; in questo caso va forzato con garbo a riflettere, ma non bisogna pretendere che dia una risposta qualsiasi. Se un soggetto non opera scelte, bisognerà poi analizzarne le eventuali ragioni. Si possono invitare singolarmente i vari membri a fornire le risposte mentre gli assenti momentanei verranno interrogati non appena possibile.

Nella maggior parte dei casi è preferibile che nel test siano evitate le scelte negative (rifiuti) richiedendo, cioè, di indicare quali sono i membri del gruppo con i quali non si desidera associarsi; infatti queste domande oltre a suscitare

antipatici commenti, possono apparire artificiose, perché generalmente non si prova interesse verso chi non è desiderato come compagno<sup>145</sup>.

Raccolti tutti i dati, si una tabella suddivisa in righe e colonne, scrivendo in alto e di lato i nomi dei vari membri, così come indicato nella tabella riportata nella pagina precedente.

Vari sono i modi per segnare, per ciascun criterio, le scelte che sono state fatte; si preferisce segnare 1 nella corrispondente casella per ogni scelta ricevuta e si lascia la casella vuota se non sono state effettuate scelte.

Per esempio, riferendoci al primo test, Mario ha scelto Carlo per il primo criterio, non lo ha scelto per il secondo criterio, ma lo ha scelto per il terzo. Nella casella incrocio Mario/Carlo scriveremo 101 (uno,zero,uno). Se due membri si scelgono l'un l'altro, la scelta è reciproca e può essere indicata con R oppure con PR (parzialmente reciproca). Se Giovanni ha scelto Elsa per il primo criterio, Carlo per il secondo e Mario per il terzo, nella casella incrocio Giovanni/Carlo si segnerà 001. In tal modo si perviene a un quadro del tipo mostrato nella tabella ottenendo:

Figura 9

	Mario	Carlo	Giovanni	Elsa	Antonio	Maria	Numero scelte C
Mario		101	010				2
Carlo	111			001		100	3
Giovanni	001	010		100			3
Elsa		110				111	2
Antonio				010			1
Maria		100		111	010		3
Totale	1.1.2.	3.2.1.	0.1.0.	2.2.2.	0.1.0.	2.1.1.	14
A	4	6	1	6	1	4	
S	2	4	1	4	1	2	

- (a) il numero A delle scelte che ogni membro ha ricevuto; questo numero si ottiene sommando ogni colonna, criterio per criterio e sommando poi questi numeri. Il numero A si chiama status sociometrico o accettazione sociale;
- (b) il numero S, cioè il numero dei membri che hanno scelto il soggetto; questo numero si chiama ricettività sociale;
- (c) il numero C dei compagni che il soggetto ha scelto.

I numeri A,S,C costituiscono gli indici individuali di ciascun membro.

Gli indici collettivi sono:

(a) L'indice EE (espansione emozionale), cioè il numero di coloro verso i quali il soggetto prova interesse favorevole.

Si ha:  $EE=C+A$ ;

(b) L'indice ES (espansione sociale), cioè il numero dei membri che si interessano al soggetto e di quelli a cui il soggetto è interessato. Si ha:  $ES=EE+S=C+A+S$ ;

(c) L'indice L (leadership), cioè il grado di interesse che un soggetto suscita nel gruppo. Si ha:  $L=S+A$

Nell'esempio fatto si ha:

Figura 10

Mario	$EE = 2 + 4 = 6$	$ES = 6 + 2 = 8$	$L = 2 + 4 = 6$
Carlo	$EE = 3 + 6 = 9$	$ES = 9 + 4 = 13$	$L = 4 + 6 = 10$
Giovanni	$EE = 3 + 1 = 4$	$ES = 4 + 1 = 5$	$L = 1 + 1 = 2$
Elsa	$EE = 2 + 6 = 8$	$ES = 8 + 4 = 12$	$L = 4 + 6 = 10$
Antonio	$EE = 1 + 1 = 2$	$ES = 2 + 1 = 3$	$L = 1 + 1 = 2$
Maria	$EE = 3 + 4 = 7$	$ES = 7 + 2 = 9$	$L = 2 + 4 = 6$

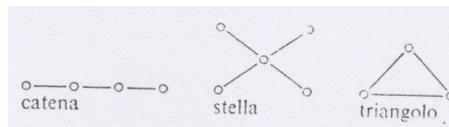
e i dati possono poi essere ordinati progressivamente. Si può per esempio, far graduatorie diverse per sesso, per età, per provenienza sociale, ecc.

<sup>145</sup> i rifiuti, però, sono indispensabili se si vuole calcolare l'indice di coesione rispetto ad un altro. Se indichiamo s, S, r, R rispettivamente le medie aritmetiche delle scelte fatte, delle scelte reciproche, dei rifiuti, dei rifiuti reciproci, questa formula:  $s+S, r+R$

è quella che generalmente viene usata per il calcolo dell'indice di coesione e costituisce una delle dimensioni delle relazioni sociali del gruppo.

Dopo questi semplici calcoli si prepara, di solito, un grafico (diagramma) che mette in evidenza la struttura del gruppo, gli eventuali sottogruppi ed i legami interpersonali e sociali. La forma di questi diagrammi è arbitraria, ma si cerca di disporre ciascun membro in modo da rendere più evidente la sua posizione; il Moreno mise in evidenza legami svariati: a stella, a catena, a rete, ecc.

Figura 11

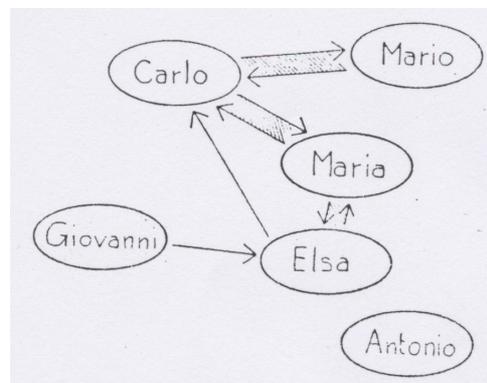


Emergono così dal diagramma o isolati (coloro che nessuno ha scelto, nè hanno fatto scelte), le coppie reciproche, i transitivi (A sceglie B, B sceglie C, C sceglie A), le costellazioni, ecc.

Generalmente si fanno due grafici: uno che si riferisce al criterio affettivo/sentimentale (psicogramma), l'altro al criterio impersonale delle capacità e del valore (sociogramma); nell'esempio svolto, i dati forniti dal primo criterio forniscono il sociogramma, quelli forniti dal secondo criterio lo psicogramma.

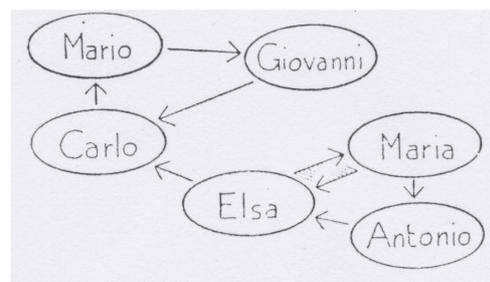
Si ha per il sociogramma:

Figura 12



Si ha per lo psicogramma:

Figura 13



Si notino i legami reciproci e, tra l'altro, che Carlo è il più centrale nel sociogramma ed ha buone possibilità di diventare il leader del gruppo mentre Antonio, isolato nel sociogramma, non è tale nello psicogramma: ecco un soggetto che deve essere aiutato ad inserirsi nel gruppo.

### 3.7. Centralità

L'idea della centralità degli individui e delle organizzazioni all'interno dei loro network sociali fu una delle prime ad essere perseguite e studiate (Bavelas, 1950).

La centralità individua e definisce il posizionamento di un attore nel proprio ambiente **rilevante in termini puramente relazionali**, ovvero relativamente a tutti gli altri attori sociali con cui allaccia rapporti di scambio. Rappresenta il numero di attori con i quali il soggetto osservato detiene dei legami: chi all'interno di un insieme di relazioni detiene un maggior numero di relazioni è il più centrale: questa misura rappresenta il livello di coinvolgimento *involvement* di un attore nella rete di relazioni. A partire da un insieme di attori sociali (organizzazione, individui) e dato un insieme di relazioni fra di loro (finanziarie, di affetto etc.), è quasi sempre possibile dare agli attori un **ordinamento gerarchico** in base alla loro posizione nella struttura relazionale concreta che è possibile osservare.

L'individuo più popolare nel proprio gruppo è quello che è al centro dell'attenzione. Il suo grado di connettività è elevato. La *degree centrality* considera il numero di relazioni incidenti all'attore, dal punto di vista meramente

quantitativo, ed è l'indicatore di centralità più immediato; fa riferimento alla matrice delle adiacenze e rende la misura confrontabile tra gruppi di dimensione diversa:

$$\frac{\text{numero di relazioni incidenti sull'attore}}{\text{numero massimo possibile di relazioni } n(n-1)}$$

Un attore che abbia una centralità elevata può essere a **centralità locale**, (con un gran numero di connessioni con altri punti del suo ambiente circostante) o **globalmente centrale** se ha una posizione d'importanza strategica nella struttura complessiva della rete. La centralità può essere di popolarità, nei casi in cui un individuo, viene direttamente scelto da molti altri o di potenza, nei casi in cui un individuo, è scelto da pochi altri, ciascuno dei quali tuttavia è scelto da un numero piuttosto rilevante di membri del gruppo.

Un altro tipo è la *betweenness centrality* che esprime la posizione intermedia di un individuo il quale gioca la parte del mediatore o del guardiano. I punti dotati di questo tipo agiscono da intermediari tra un nodo e l'altro (*broker*) ed hanno un forte potere all'interno della rete e nel controllo dei flussi informativi. Il *broker* occupa un ruolo strategico in un **network** di relazioni sociali; Mardsen (1982) definisce *brokerage* quella attività attraverso cui "un attore intermediario facilita le transazioni tra altri attori che non hanno tra loro legami o fiducia diretta."

Padget e Ansell (1993) in uno studio sulle famiglie fiorentine del rinascimento hanno dimostrato come l'ascesa al potere della famosa famiglia dei Medici fosse più che altro riconducibile alla centralità nello scambio di flussi informativi ed alla posizione di brokeraggio occupata dalla famiglia nel set di azione politica ed economica della città. Gli attori dotati di *betweenness centrality* sono anche detti ponti, per il loro ruolo di collegamento tra diversi gruppi o nodi spesso eterogenei tra di loro.

### 3.8. Grado e densità

Per analizzare la connettività del network e la frequenza ed estensione delle relazioni (quanto è "fitto" il network di relazioni), utilizziamo il concetto di densità, che descrive il livello generale di connessione tra i diversi punti di un grafo. Densità pari a 0 significa assenza di alcun legame tra gli attori (rete vuota); densità pari a 1 significa che tutte le relazioni potenziali sono coperte da relazioni esistenti in un dato periodo, ossia, come già detto, una rete completa o totale (piena). La **densità** di un grafo è definita come il numero di linee al suo interno, espresse come una proporzione del massimo numero possibile di linee.

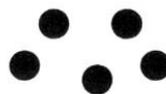
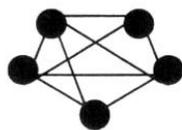
La formula è

$$\frac{L}{n(n-1)/2}$$

Dove L è il numero di linee presenti. Questa misura varia da 0 a 1 e quindi la densità di un grafo completo di tutte le relazioni possibili tra i soggetti che lo compongono è 1. Si dice completo un grafo in cui tutti i punti sono adiacenti tra di loro: ogni punto è connesso direttamente ad ogni altro punto dunque sono alti i livelli di connettività nella misura in cui le relazioni sono diffuse tra tutti gli attori senza esclusioni.

Figura 14

Rete "piena" o a densità pari a 1



Rete "vuota" o a densità pari a 0

Fonte: Soda ( 1998 ) p. 103

### 3.9. 3° TEST

Ad un gruppo composto da 10 soggetti abbiamo chiesto:

- Chi sceglieresti dei tuoi compagni per venire con te ad una festa?
- Chi sceglieresti dei tuoi compagni per lavorare con te?
- Chi sceglieresti dei tuoi compagni per venire con te in un viaggio?

Dando come vincolo la possibilità di scegliere solo uno del gruppo per ogni attività.

La matrice sociometrica che ricaviamo è:

Tabella 2

	LUCA	TAMBIR	IONUT	CARLO ALBERTO	ROBERTO	MIRKO	BENI	LIVIU	LORENZO	LARA
LUCA					F	V			L	
TAMBIR	F		L					V		
IONUT				V		L		F		
CARLO ALBERTO					F	L				V
ROBERTO				F		V			L	
MIRKO	V				L					F
BENI		V				L		F		
LIVIU						F	V		L	
LORENZO	F					L		V		
LARA			V		F	L				
N° totale Scelte	3	1	2	2	4	8	1	4	3	2

F= Festa; L= Lavoro; V= Viaggio

La quale scomposta diventa:

Tabella 3

Festa	LUCA	TAMBIR	IONUT	CARLO ALBERTO	ROBERTO	MIRKO	BENI	LIVIU	LORENZO	LARA
LUCA					1					
TAMBIR	1									
IONUT								1		
CARLO ALBERTO					1					
ROBERTO				1						
MIRKO										1
BENI								1		
LIVIU						1				
LORENZO										
LARA					1					
<b>n° scelte totali</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

Tabella 4

Lavoro	LUCA	TAMBIR	IONUT	CARLO ALBERTO	ROBERTO	MIRKO	BENI	LIVIU	LORENZO	LARA
LUCA									1	
TAMBIR			1							
IONUT						1				
CARLO ALBERTO						1				
ROBERTO									1	
MIRKO					1					
BENI						1				
LIVIU									1	
LORENZO						1				
LARA						1				
<b>n° scelte totali</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>

Tabella 5

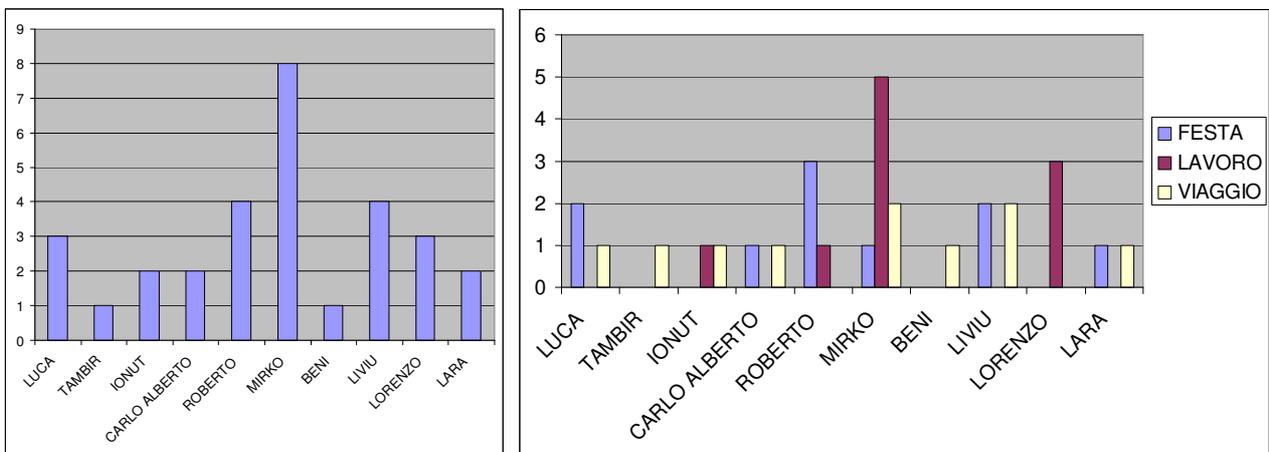
Vacanza	LUCA	TAMBIR	IONUT	CARLO ALBERTO	ROBERTO	MIRKO	BENI	LIVIU	LORENZO	LARA
LUCA						1				
TAMBIR								1		
IONUT				1						
CARLO ALBERTO										1
ROBERTO						1				

MIRKO	1									
BENI		1								
LIVIU							1			
LORENZO								1		
LARA			1							
<b>n° scelte totali</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

Ogni soggetto ha scelto un compagno da portare in viaggio, ad una festa, al lavoro. E ci sono state anche scelte reciproche (ad es. Carlo Alberto ha scelto Roberto per la festa e viceversa). I dati relazionali possono essere senza direzione *undirected* o direzionali *directed*. Nei grafi le linee potranno essere senza direzione o dirette da un agente ad un altro rappresentando un **grafo direzionale**, il digrafo, dove alla linea si aggiunge una freccia nella direzione della relazione.

A questo punto possiamo rappresentare tali scelte o in un istogramma a barre, in cui emerge con chiarezza chi è stato il più centrale e scelto a seconda dell'ambito festa, lavoro o viaggio.

Figura 13- 14



Possiamo vedere come Mirko abbia ricevuto 8 scelte in tutto, divise in 5 scelte di lavoro, 2 di viaggio e una per la festa. Le stesse osservazioni possiamo farle per ogni componente del gruppo.

Un'altra osservazione che ci consente l'istogramma a barre è che le scelte lavorative si concentrano su Mirko, le scelte in ordine alla festa si distribuiscono prevalentemente su Roberto, Luca e Liviu, mentre per ciò che riguarda il viaggio possiamo notare una certa diffusione trasversale nelle scelte senza una prevalenza marcata.

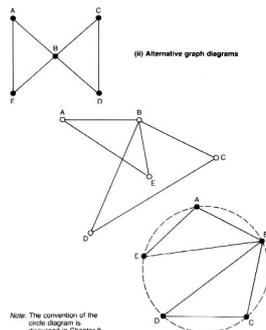
### 3.10. I grafi

L'importante in un grafo é la struttura delle connessioni l'informazione, e non il posizionamento dei punti all'interno della rappresentazione o la lunghezza delle linee che li collegano. La teoria dei grafi parte da un insieme di elementi e di relazioni tra di essi, dove gli elementi vengono denominati **Punti** e le relazioni tra di essi **Linee**. A, B, C, D, E sono tutti punti connessi da linee. Se chiamiamo l la linea che congiunge i punti A e B, diciamo che A e l sono incidenti. Anche B e l sono incidenti, mentre A e B si dicono adiacenti.

In un grafo la disposizione di soggetti è ciò che indica le relazioni esistenti, la direzione di tali relazioni ed la posizione rivestita nel gruppo dal singolo individuo.

I diagrammi nella figura si equivalgono, fornendo esattamente lo stesso tipo di informazioni.

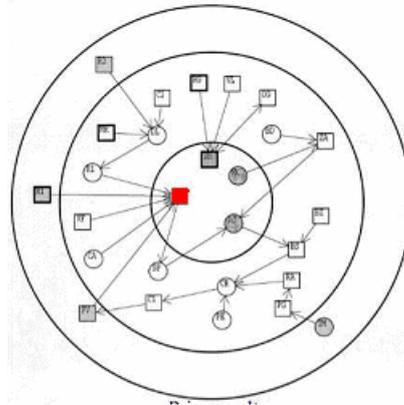
Figura 15



Il seguente grafo è la rappresentazione di un gruppo formato da 27 giovani posizionati in base ai criteri:

- Se si dovesse organizzare una gita, chi sceglieresti tra i tuoi compagni per farlo venire insieme a te?
- Se si dovesse organizzare una gita, chi non sceglieresti tra i tuoi compagni per farlo venire insieme a te?

Figura 16



Disponiamo nella zona centrale tutti coloro che hanno ricevuto 5 o più scelte; nella zona mediana coloro che sono stati scelti da 4 a 1 volta; nella zona periferica coloro che non sono stati scelti da nessuno. Emergono alcune caratteristiche: la sua suddivisione in alcuni sottogruppi; la presenza di individui isolati o rifiutati; la presenza di rapporti unidirezionali che di reciprocità; la presenza di individui che occupano nel gruppo una posizione centrale.

Il soggetto segnalato in rosso, ha in questo grafo una posizione strategica: è un *cut point*.

Esso è infatti un punto critico la cui rimozione rende il grafo disconnesso, dividendolo in due o più sottografi in cui rimangono uno o più punti isolati al suo interno (cioè con grado pari a 0). Si può ottenere quando la connessione tra un punto e un altro è stata recisa rimuovendo il nodo.

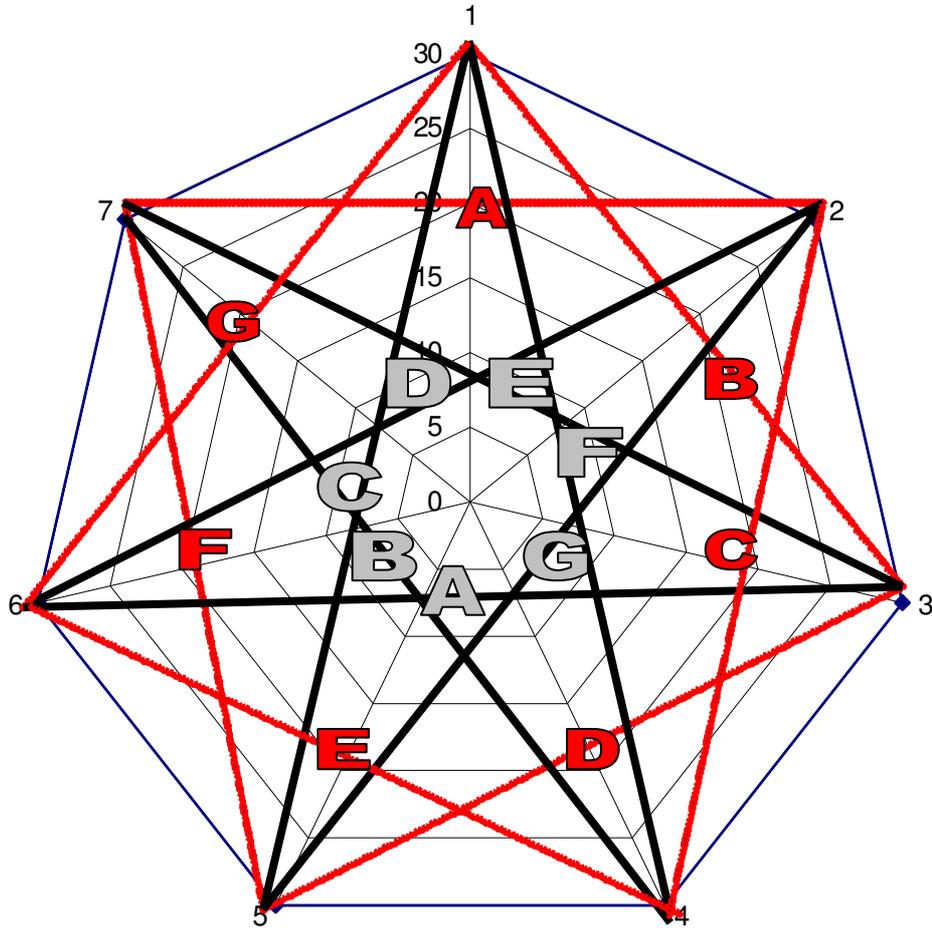
Un sottografo diventa un **componente** se non ci sono *cut points* e tutti i punti del sottografo sono connessi gli uni agli altri. In tal caso tutti i membri del sottografo possono comunicare, direttamente o tramite gli altri membri, con ogni altro membro dello stesso. All'interno di un componente, è impossibile aggiungere un qualsiasi nuovo membro senza distruggere la qualità della connessione. I membri che fanno parte di tale **blocco** possono comunicare tra loro tramite diverse relazioni ma nessuno è essenziale al mantenimento della struttura in quanto nessuno è in grado, da solo, di disconnetterla (il blocco non ha infatti né punti critici- *cut points* né ponti). Intuitivamente i blocchi sono una sorta di contrario degli alberi nei quali ogni punto è terminale o di rottura (*cut point*). I blocchi definiscono situazioni di interdipendenza in cui ogni membro ha almeno un modo alternativo di ottenere informazioni o di scambiare risorse, e quindi nessun membro può esercitare assoluto potere o controllo sugli altri. In questo senso gli attori che partecipano ad un blocco intrattengono legami più forti e interazioni più frequenti tra loro piuttosto che con altri attori in una più ampia rete relazionale.

### 3.11. Il grafo relazionale

Lo strumento della *network analysis* e i grafi, ci consentono d'individuare il seguente modello di rappresentazione grafica delle relazioni. La tipologie di relazione che abbiamo presentato nel capitolo 2 possono essere visualizzate in un grafo relazionale come quello presentato nella successiva figura 5. In questo grafo le tipologie di relazione in affinità e opposizione sono disposte a connessione tra i sette vertici dello schema che rappresentano le 7 tipologie di personalità la cui teoria è discussa e presentata in "Dalle emozioni ai sentimenti".

Figura 17

## GRAFO



**OPPOSIZIONI**  
A EQUITIVO  
B INSOFFERENZA  
C DELUSIONE  
D LOGORAMENTO  
E EVITAMENTO  
F FASTIDIO  
G INCOMPRESIONE

**AFFINITA'**  
A RICONOSCIMENTO  
B DISPONIBILITA'  
C COMPLEMENTARITA'  
D INCONTRO  
E DIALOGICITA'  
F INTEGRAZIONE  
G MEDIAZIONE

## 4. Conclusioni riassuntive

Possiamo definire la relazione in se stessa come un segmento che collega due persone. Tale segmento è co-costruito dalle esperienze, dagli atteggiamenti, dalle personalità, dai copioni, dei soggetti e dal contesto che ne determinano la forma e la delimitano (relazione o rapporto, affinità o opposizione). La relazione è quel segmento che collega due soggetti nel contesto.

La co-costruzione ne individua la qualità prevalente (attaccamento e distacco, *up e down*, simbiosi- identità). Dalla individuazione della qualità prevalente discende la tipologia delle relazioni in affinità: integrazione, complementarità, riconoscimento, incontro, mediazione, dialogicità, incontro, o in opposizione: equivoco, insofferenza, delusione, logoramento, esitamento, fastidio, incomprensione.

Le relazioni simmetriche sono relazioni tra simili. Una relazione si dice asimmetrica quando non vale il principio della simmetria: per esempio, se Giorgio é padre di Marco, Marco non é padre di Giorgio.

La distinzione tra affinità elettive e opposizioni verte sulla relazionalità virtuosa delle prime, che conducono l'umano alla personalità ed alla coscienza e il blocco in copioni delle opposizioni, che costringono il comportamento umano all'adattamento all'ambiente relazionale in cui cresce.

Lo studio delle relazione ci ha condotto ad individuare nelle teorie attuali tre nuclei principali in cui le relazioni si esplicano in affinità e opposizione.

1. Il primo è quello dell' attaccamento e distacco a cui afferisce il tema dell'affettività. L'attaccamento è il momento affettivo di legame unione, appartenenza. La vicinanza con la figura d'attaccamento è la base della soddisfazione. Il distacco è il momento della lontananza della libertà, ma anche dell'abbandono e del lutto. Le relazioni di affinità che si riferiscono a questo nucleo sono disponibilità e dialogicità.

La relazione che fa diminuire la paura dell'abbandono, è la disponibilità. In presenza del compagno o della figura d'attaccamento diminuisce la paura dell'ignoto, del non prevedibile.

Il dialogo produce conoscenza di sé, dell'oggetto e del contesto. Tale conoscenza è l'equilibrio tra coinvolgimento e distacco: non si può essere troppo coinvolti altrimenti è impossibile avere una visione d'insieme, ma neppure troppo distaccati poiché verrebbe a mancare il senso dell'impegno.

2. La scuola di Palo Alto, riconosce due tipiche posizioni relazionali, che si creano e conseguono ai principi della comunicazione: le posizioni *up e down*. Per posizione *up* o *one-up* si intendono tutte quelle espressioni e comunicazioni che afferiscono ad una modalità propositiva e di azione, la posizione *down* o *one-down*, si riferisce ad una modalità recessiva. Le relazioni di affinità che si riferiscono a questo nucleo sono incontro e complementarità.

L'incontro è la forma relazionale che si manifesta quando i vissuti vengono empatizzati e controempatizzati. si giova dell'empatia affettiva (o emozionale) per superare la diversità tra persone, compresa l'estraneità dei modelli mentali e degli schemi d'azione.

La complementarità, è quell'interazione in cui gli scambi si basano sulla somiglianza quando le parti si pongono sullo stesso piano.

3. I Transazionali, teorici della relazione simbiotica la definiscono come un connubio di due persone: "due individui che si comportano come se insieme fossero una persona intera"<sup>146</sup>. l'energia sottratta agli stati del sé esclusi dalla relazione e dall'investimento, permette di mantenere un livello energetico minimo atto solo a favorire la riproduzione della simbiosi. La costruzione dell'identità è consentita dal riconoscimento di sé nell'altro. La proiezione di sé e delle proprie credenze su gruppi, permette l'impersonificazione del soggetto tramite un simbolo. Per questo motivo se appartengo a un gruppo o mi riconosco in una persona, significa che anch'io ho una personalità simile, un'identità vicina.

Le relazioni di affinità che si riferiscono a questo nucleo sono integrazione, riconoscimento e mediazione.

L'integrazione è la capacità di funzionare insieme. Le due identità possono cooperare al perseguimento di un comune obiettivo che le includa in una visione sovraordinata e che superi le semplici differenze individuali. Si agisce insieme per raggiungere uno scopo comune.

Il riconoscimento si caratterizza per la comprensione delle ragioni dell'altro e nel sentirsi compresi nelle proprie ragioni. Esso ha in sé le caratteristiche di fusionalità e incastro reciproco e di controllo e autoregolazione. Consente d'immedesimarsi e identificarsi nell'altro senza fondersi e senza rimanere schiacciato.

La mediazione consiste nel trovare un accordo che non implichi la piena sovrapposizione al vissuto altrui ma la semplice moderazione nel rifiuto o nella accettazione incondizionate. La mediazione costruisce un senso comune perché negoziando sulla quantità di energie necessarie per accomunarsi nell'ottenimento di un fine, modera gli eccessi e stimola le carenze individuali nel rispetto dei personali modi di essere.

Le risorse relazionali possono essere quantificate e oggettivate come capitale sociale e relazionale. Il capitale sociale è il numero di persone, di risorse di relazione dirette e indirette che l'attore può attivare. Possiamo individuare il

capitale relazionale come una parte del capitale sociale ovvero come la componente di minima che esprime la risorsa sociale. Il capitale relazionale è dato dalla individuazione del valore aggiunto che quella relazione apporta ai due attori.

L'analisi della forma (non più della qualità) che le relazioni assumono nel contesto è indagata dalla *network analysis*. Solitamente si descrivono tre livelli della rete sociale:

4. la rete primaria o informale (gruppo familiare e amici ed è caratterizzata da affettività e svolge funzioni di protezione e sostegno);
5. la rete secondaria formale, che descrive il mondo del lavoro e delle occupazioni
6. la rete secondaria istituzionale, che comprende le istituzioni sociali, i ruoli ricoperti, la società

Jacob Levi Moreno nel 1934, costruì i primi sociogrammi identificando gli individui in forma di punti e le relazioni tra di essi in forma di linee. La base matematica per la costruzione dei sociogrammi sono le cosiddette matrici sociometriche.

Dal sociodramma possiamo ricavare la *degree centralità*: l'indice di popolarità dell'individuo nel proprio gruppo. Egli è quello che è al centro dell'attenzione e il suo grado di connettività con gli altri individui è elevato.

In un grafo la disposizione dei soggetti è ciò che ci spiega le relazioni esistenti, che si caratterizzano anche per una direzione e per la specifica posizione rivestita dal singolo.

Un individuo in *cut point* è definibile come in posizione critica. La rimozione del soggetto dalla rete rende il grafo disconnesso, dividendolo in due o più sottografi in cui rimangono uno o più punti isolati al suo interno (cioè con grado pari a 0).

Lo strumento della *network analysis* e i grafi, ci consentono d'individuare il modello di rappresentazione grafica delle relazioni. Le tipologie di relazione possono essere visualizzate in un grafo in cui le relazioni di affinità e di opposizione si organizzano (Fig. 17).

## 5. Riferimenti Bibliografici

Ainsworth, M.D.S, Et Al., (1978), <i>Patterns of attachment</i> . Erlbhum, Hillsdale, NY.
Ainsworth, M.D.S., (1989), <i>Attachment beyond infancy</i> , American Psychologist, Tr. it. Gli attaccamenti oltre l'infanzia.
Amerio, P. (2000), <i>Psicologia di comunità</i> , Bologna, il Mulino.
Ammaniti, M., (1992), <i>Attaccamento e modelli operativi interni nell'adolescenza</i> . Adolescenza.
Ardigò, A. (1981), (a cura di ), <i>Per una sociologia della salute</i> , Milano, Franco Angeli.
Ardigò, A. (1988), <i>Per una sociologia oltre il Post-moderno</i> , Bari, Laterza.
Arlow, J. A. (1985), Some Technical Problems of Countertransference, <i>The Psychoanal. Quarterly</i> , Vol. LIV, 164-174.
Ascatisno, V. e al. (1976), <i>Aritmetica e Algebra</i> , Editori Riuniti.
Asch, S.E. (1956), Studies of Indipendence and Submission to Group Pressures, <i>Psychological Monograph</i> , 416.
Aspic, (1999), <i>Integrazione nelle psicoterapie e nel counseling</i> , Rivista semestrale di studi e di ricerca scientifica.
Attili, G., Vermigli, P., Felaco, R., (1994) <i>Modelli mentali dell'attaccamento negli adulti e qualità della relazione madre-bambino</i> .
Bacal, H. B. e Newmann K. (1990), Tr. it., <i>Teorie delle relazioni oggettuali e psicologia del sé</i> , Torino, Bollati Boringhieri, 1993.
Baldwin, M. (1993) <i>Instability of attachment style ratings: unreliability of measurement or variabilità of construct?</i> ,
Bateson, G. (1936), <i>Naven : un rituale di travestimento in Nuova Guinea</i> , Torino, G. Einaudi, 1988.
Bateson, G. (1951), "Information and Codification: a Philosophical Approach", in Ruesch J. E Bateson, G. (1956), <i>Communication: the Social Matrix of a Psychiatry</i> , New York, Norton.
Bateson, G. (1955), Tr. it., <i>Se questo è un gioco</i> , Milano, Raffaello Cortina Editore, 1996.
Bateson, G. (1972), Tr. it., <i>Verso un'ecologia della mente</i> , Milano, Adelphi, 1976.
Bateson, G. (1979), Tr. it., <i>Mente e natura</i> , Milano, Adelphi, 1984.
Bateson, G., Bateson, M.C., (1989), <i>Dove gli angeli esitano</i> , Milano, Adelphi,
Battaglia, S., <i>Grande dizionario della lingua italiana</i> , Torino, UTET.
<i>Becoming patners</i> (1972a), Carl Rogers <i>Becoming patners</i> (1972a), Carl Rogers
Belsky, J., Nezworski, T. (EDS)(1998) <i>Clinical Implications of Attachment</i> . LEA, Hillsdale, NY.
Berne E., (1964), Tr. it., <i>A che gioco giochiamo</i> , Milano, Bompiani, 1967.
Berne, E. (1972), <i>What do you say after you say hello</i> , New York, Grove Press.
Berry, L. M. e Houston, J. P. (1999), Tr. it., <i>Psicologia del lavoro</i> , Bologna, Editoriale Grasso.
Bertalanffy, L., (1971), <i>Teoria generale dei sistemi</i> , Milano , Ili editore.
Boganelli E., (1959), <i>Psicologia delle relazioni umane</i> , Roma, Editrice Studium.
Boganelli, E. (1959), <i>Psicologia delle Relazioni Umane</i> , Roma, Editrice Studium.
Bonazzi, G., (2002), <i>Storia del pensiero organizzativo</i> , Milano, Franco Angeli.
Bonino S., Lo Coco A., Tani F., (1998), <i>Empatia</i> , Firenze, Giunti.
Borghi L., (1989), Significati dell'empatia e del controtransfert, <i>Gli Argonauti</i> , Milano, CIS Editore.
Boszormenyi-Nagy, I., (1991), <i>Lealtà invisibili. La reciprocità nella terapia familiare intergenerazionale</i> , Roma, Astrolabio.
Bourdieu, P. (1979), Tr.it., <i>La distinzione. Critica sociale del gusto</i> , Bologna, Il Mulino, 1983.
Bourdieu, P. (1994), Tr. it., <i>Ragioni pratiche</i> , Bologna, Il Mulino, 1995.
Bowen, M. (1979), Tr. it., <i>Dalla famiglia all'individuo. La differenza del sé nel sistema familiare</i> , Roma, Astrolabio.
Bowlby, J. (1979), <i>Costruzione e rottura dei legami affettivi</i> , Milano, Raffello Cortina Editore, 1982.
Bowlby, J. (1988) <i>A secure Base</i> . Routledge, London. Tr. it. <i>La base sicura</i> . Raffaello Cortina Editore, Milano 1989.
Bowlby, J. (3 volumi 1969-1982), Tr. it, <i>Attaccamento e perdita</i> , Torino, Bollati Boringhieri, 2000.
Bowlby, J. <i>L'attaccamento alla madre</i> . Boringhieri, Torino 1972.
Brennan,K.A., Shaver, PH.R., Haver, C. (1989) <i>Multi-item measure of adult attachment style</i> . Paper presentato all'incontro annuale della Eastern Psychological Association, Boston.
Brown, R. (2000), Tr. it., <i>Psicologia sociale dei gruppi</i> , Bologna, il Mulino.
Brutti, C. e al. (1981), <i>La relazione analitica</i> , Edizioni Borla.
Buber M. (1923) Io e tu M. Buber, <i>Io e tu</i> , in <i>Il principio dialogico</i> , Comunità, Milano, 1958, pagg. 9-10 e 57-58
Butterworth, G. e Harris, M. (1994), Tr. it., <i>Fondamenti di psicologia dello sviluppo</i> , East Sussex, Psychology Press, 1998.
Cancrini M.G., Zavattini, G.C., (1977), <i>Individuo e contesto nella prospettiva relazionale</i> , Roma, Bulzoni editore.
Carli,L., (1995), <i>Attaccamento e rapporto di coppia.</i> , Milano, Raffaello Cortina Editore.
Charles J. O' Leary, (2002), <i>Counseling alla coppia e alla famiglia</i> , Terni, Edizioni Erikson .
Cheli E. (a cura di), (2003), <i>La comunicazione come antidoto ai conflitti. Dalle relazioni interpersonali alle dinamiche macrosociali</i> , Cagliari, Punto di fuga editore.
Cheli, E., (2004), <i>Relazioni in armonia</i> , Milano, Franco Angeli.

Cipolla, C. (1997), <i>Epistemologia della tolleranza</i> , Milano, Angeli.
Cirillo, S., Di Blasio, P. (1989) <i>La famiglia maltrattante</i> . Milano, Raffaello Cortina Editore.
Contini, M. (1980), <i>Comunicazione e educazione</i> , Firenze, La Nuova Italia.
Crozier, M. (1977), <i>L'acteur et le système</i> , Paris, Edition du Seuil.
Danzinger, K., (1981), <i>La comunicazione interpersonale</i> , Bologna, Zanichelli editore.
De Nichilo M., Andolfi, M. (a cura di) (1979), <i>Dalla famiglia all'individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare</i> , Roma, Astrolabio.
Depolo M. (1998), <i>Psicologia delle organizzazioni</i> , Bologna, Il Mulino.
Dewey, J. e Bentley, A. (1974), Tr. it., <i>Conoscenza e transazione</i> , Firenze, La Nuova Italia.
Donati, P., (1991), <i>Teoria relazionale della società</i> , Franco Angeli, Milano.
Donati, P., Terenzi, P., (a cura di), (2005), <i>Invito alla sociologia relazionale : teoria e applicazioni</i> , Milano, Franco Angeli.
Elias, N. (1983), Tr. it., <i>Coinvolgimento e distacco</i> , Bologna, Il Mulino, 1988.
Erickson, M. H. (1982) Tr. it., <i>La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson</i> , Roma, Astrolabio.
Ferriera, A. J. e Winter W. D., (1965), Family interaction and decision making, <i>Arch. Gen. Psychiat.</i> , 13.
Foucault, M. (1997), <i>Malattia mentale e psicologia</i> , Milano, R. Cortina.
Freud, S. (1922), Tr. it., <i>Psicologia delle masse e analisi dell'io</i> , Torino, Boringhieri, 1975.
Freud, S., (1967), <i>L'io e i meccanismi di difesa</i> , Firenze, Martinelli editore.
Gabbard, G. O. (1994), Tr. it., <i>Psichiatria Psicondinamica. Nuova edizione basata sul DSM-IV</i> , Milano, Raffaello Cortina Editore, 1995.
Galtung, J., (2000), <i>La trasformazione non violenta dei conflitti. Il metodo trascend: andare oltre il conflitto</i> , Torino, Ega editore.
Giacomarra, M. (2000), <i>Al di qua dei media</i> , Roma, Meltemi.
Goffman E., (1969), <i>La vita quotidiana come rappresentazione</i> , Bologna, Il Mulino.
Goffman E., (1971), <i>Modelli di interazione</i> , Bologna, Il Mulino.
Goffman E., (1981), <i>Relazioni in pubblico</i> , Milano, Bompiani.
Goffman E., (1987), <i>Forme del parlare</i> , Bologna, Il Mulino.
Goffman, E. (1967), Tr. it., <i>Modelli di interazione</i> , Bologna, il Mulino, 1971.
Gorer, G. (1965), <i>Death, Grief and Mourning in Contemporary Britain</i> , Tavistock Publication, London.
Haley, J. (1971) (a cura di), Tr. it., <i>Fondamenti di terapia della famiglia. Per cambiare la famiglia</i> , Milano, Feltrinelli, 1980.
Harrè, R., Lamb, R., Mecacci, L. (1998), <i>Psicologia Dizionario Enciclopedico</i> , Roma- Bari, Economica Laterza.
Heider, F. (1958), <i>Psicologia delle relazioni interpersonali</i> , Bologna, il Mulino.
Hinde, R.A., (1981), <i>Le relazioni interpersonali</i> , Bologna, Il mulino.
Jervis, G. (1993), <i>Psicologia dinamica</i> , Bologna, il Mulino.
Kernberg, O. (1967), Borderline Personality Organization, <i>J.A.m. Psycho-anal. Assoc.</i> , 15:641-685.
Kernberg, O. (1975), Tr.it., <i>Sindromi marginali e narcisismo patologico</i> , Torino, Boringhieri, 1978.
Kernberg, O. (1982), Self, ego, affects and drives, <i>J. Am. Psycho-anal. Assoc.</i> , 30:893-917.
Kets de Vries, M. F. R. e Miller D. (1984), <i>L'organizzazione nevrotica</i> , Roma-Bari, Raffaello Cortina, 1992.
Klein, M. (1946), Tr. it., Note su alcuni meccanismi schizoidi, <i>Scritti 1921-1958</i> , Torino, Boringhieri, 1978.
Kohut, H. (1971), Tr. it., <i>Narcisismo e analisi del sé</i> , Torino, Boringhieri, 1976.
Kohut, H. (1977), Tr. it., <i>La guarigione del sé</i> , Torino, Boringhieri, 1980.
Kohut, H. (1978), Tr. it., <i>La ricerca del Sé</i> , Torino, Bollati Boringhieri, 1982.
Kohut, H. (1984), Tr. it., <i>La cura psicanalitica</i> , Torino, Boringhieri, 1986.
Kohut, H. (1989), <i>Seminari, Teoria e clinica della psicopatologia giovanile</i> , Roma, Astrolabio.
Laing, R.D., (1969), <i>L'io e gli altri</i> , Firenze, Sansoni editore.
Lanza, D. (1977), (a cura di), <i>Aristotele la ricerca psicologica</i> , Firenze, La Nuova Italia.
Luccio, R. (1998), <i>Psicologia generale. Le frontiere della ricerca</i> , Roma-Bari, Laterza.
Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A. (1975), Tr. It., <i>La nascita psicologica del bambino</i> , Torino, Boringhieri, 1978.
Majer, V. e al. (2001), (a cura di), <i>La dimensione psicosociale del clima organizzativo</i> , Milano, Angeli.
Marocci, G. (2000), <i>Inventare l'organizzazione</i> , Edizioni Psicologia, Roma.
Masini, V. (1989), <i>Empatia e linguaggio</i> , Gli Annali dell'Università per stranieri di Perugia, n.13, Firenze, Le Monnier.
Masini, V. (1996), <i>Dalla classe al gruppo</i> , Provveditorato agli studi di Terni.
Masini, V. (1996), <i>L'empatia nel gruppo di incontro</i> , Caltagirone, Istituto di Sociologia "Don Luigi Sturzo".
Masini, V. (1998), Personalità collettive, valori ed economie nel terzo settore, in Gasparini, A. (a cura di), <i>Interessi, valori e società</i> , Milano, Franco Angeli.
Masini, V. (2000), <i>Dalle emozioni ai sentimenti</i> , Caltagirone, Prevenire è Possibile.

Masini, V. (2001), <i>La qualità educativa, relazionale e dell'apprendimento nella scuola</i> , Isernia, Prevenire è Possibile.
Masini, V. (2003a), "Personalità collettive nel gruppo di lavoro", in <i>Sociologia</i> , 3.
Masini, V. (2003b), "Affinità e opposizioni", Relazione presentata al Convegno <i>Comunicazione e risoluzione dei conflitti</i> , Arezzo, Prevenire è Possibile.
Masini, V. (2004), <i>Medicina narrativa</i> , Milano, Franco Angeli.
Masini, V., (2006), <i>Psicologia generale transteorica</i> , Università degli Studi di Perugia, Prevenire è Possibile.
Mazzoni, E. e Barbagli, L. (2004) (a cura di), <i>Prevenzione e orientamento nell'obbligo formativo</i> , Arezzo, Prevenire è Possibile.
Miller G., (1956), <i>The magical number seven plus o minus two</i> , <i>Psychological Review</i> , 63.
Miller, A. (1997), <i>Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé : riscrittura e continuazione</i> , Torino, Bollati Boringhieri.
Miller, G. (1956), "The magical number seven plus o minus two", in <i>Psychological Review</i> , 63.
Mizzau, M., (1974), <i>Prospettive della comunicazione interpersonale</i> , Bologna, Il mulino.
Ogden, T. H., (1979), "On Projective Identification", in <i>Int. J. Psycho-anal.</i> , 60:356-373
Piaget, J. (1937), Tr.it., <i>La costruzione del reale nel bambino</i> , Firenze, La Nuova Italia, 1973.
Piccardo, C. (1992), <i>Empowerment. Sviluppo e organizzazione</i> , 134:21-31.
Piccardo, C. (1995), <i>Empowerment</i> , Milano, Raffaello Cortina Editore.
Pollak, K., (1998), <i>Tu e gli altri</i> , Cesena, Macroedizioni.
Prochaska J.O., Di Clemente C., (1982), <i>Transtheoretical Therapy: Toward a More Integrative Model of Change</i> , in <i>Psychotherapy: Theory, Research and Practice</i> , n.19.
Prochaska J.O., Norcross J.C. (1999), <i>Systems of psychotherapy: a transteoritical analysis</i> , Brooks/Cole P.C., Pacific Grove, Ca.
Quaglino G., e Mander M., (1987), <i>I climi organizzativi</i> , Bologna, Il Mulino.
Rogers C. R., (1975), Emphatic: An unapperciated way of being, <i>The Counseling Psychologist</i> , 5.
Rogers C.R., (1970), <i>La terapia centrata sul cliente</i> , Firenze, Martinelli.
Rogers C.R., (1976), <i>Gruppi di incontro</i> , Roma, Astrolabio.
Rogers, C. R. (1975), "Emphatic: An unapperciated way of being", in <i>The Counseling Psychologist</i> , 5.
Rogers, C. R. <i>Psicoterapia di consultazione</i> , Astrolabio, Roma, 1971.
Rogers, C.R. (1970), Tr. it., <i>La terapia centrata sul cliente</i> , Firenze, Martinelli, 1975.
Rogers, C.R. (1971), Tr. it., <i>Gruppi di incontro</i> , Roma, Astrolabio, 1976.
Roloff, M.E., (1984), <i>La comunicazione interpersonale. Teoria dello scambio sociale</i> , Torino, Eri editore.
Rosenzweig, M. R. e al. (1996), <i>Psicologia biologica</i> , Milano, Ambrosiana, 1998.
Russel B. (1903), <i>I principi della matematica</i> , London, (1903), Newton Compton Italiana - Roma - 1971
Scabini, E. e Cigoli, V. (2000), <i>Il familiare : legami, simboli e transizioni</i> , Milano, R. Cortina.
Schefflen, A.E. (1965), <i>Strema and Structure of Communicational behavior, context analysis of a Psychotherapy sessi. Behavioral studies monograph</i> , Estern Pennsylvania, Psychiatric Institute Philadelphia.
Schiff, J.L. et alii (1975), Tr. it, <i>Analisi transazionale e cura delle psicosi</i> , Roma, Astrolabio, 1980.
Schiff, J.L. et alii (1975). <i>The Catexis Reader</i> . New York: Harper & Row (Tr. it. Analisi transazionale e cura delle psicosi. Roma: Astrolabio, 1980).
Shannon, C., Weaver, W., (1971), <i>La teoria matematica delle comunicazioni</i> , Milano, Etas kompass.
Sherif M., (1951), <i>A preliminary Experimenal Study of Intergroup Relations</i> , in Rohrer e Sherif.
Siani, R. (1993), <i>La Psicologia del Sé</i> , Torino, Boringhieri.
Simmel, G. (1894), Tr. it., <i>Sociologia</i> , Milano, Edizioni di Comunità, 1989.
Sirigatti, S. ( a cura di) (1995), <i>Manuale di psicologia generale</i> , Torino, UTET.
Solom e Asch, (1968), <i>Psicologia sociale</i> , Torino, Sei editore.
Spaltro E., e De Vito Piscelli P. (1990), <i>Psicologia delle organizzazioni, teoria e pratica del comportamento organizzativo</i> , Roma, NIS.
Speranza, F., (1970), <i>Relazioni e strutture</i> , Bologna, Zanichelli.
Stevens, R., (1979), <i>La comunicazione interpersonale</i> , Milano, Mondatori.
Sullivan, H. S. (1953), Tr. it., <i>Teoria interpersonale della psichiatria</i> , Milano, Feltrinelli, 1962.
Thompson, J. (1967), <i>Organization in Action</i> , New York, Mc Graw-Hill.
Trentin, R. (1991) (a cura di), <i>Gli atteggiamenti sociali</i> , Torino, Bollati Boringhieri.
Viggiano, M. P. (1998), <i>Introduzione alla psicologia cognitiva. Modelli e Metodi</i> , Roma- Bari, Università Laterza.
Waddington, C. H. (1957), <i>The strategy of Genes</i> , London, Allen & Unwin.
Watlawick, P. (1964), <i>An antology of human communication</i> , Palo Alto, Science of Behavior Books.
Watzlawick, P. e Weakland, J.H. (1976), Tr. it., <i>La prospettiva relazionale</i> , Roma, Astrolabio, 1978.
Watzlawitck, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1967), Tr. it., <i>Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi delle patologie e dei paradossi</i> , Roma, Astrolabio, 1971.
Weber, M. (1922), Tr. it., <i>Economia e società</i> , Milano, Edizioni di Comunità, 1968.

Winnicott, D. W. (1953), Tr. it., <i>Oggetti transizionali e fenomeni transizionali</i> , in <i>Gioco e realtà</i> , Roma, Armando, 1974.
Winnicott, D. W. (1956), Tr. it., “Psicanalisi e senso di colpa”, <i>Psicoanalisi e pensiero contemporaneo</i> , org. da la British Psychoanalytical Society, Aprile- Maggio 1956, Londra.
Wollams, S. e Brown, M. (1985) (a cura di), Tr. it., <i>Analisi transazionale. Psicoterapia della persona e delle relazioni</i> , Assisi, Cittadella Editrice.