

Mario Cusinato

La competenza relazionale

Perché e come prendersi
cura delle relazioni

 Springer

La competenza relazionale

Mario Cusinato

La competenza relazionale

**Perché e come prendersi cura
delle relazioni**

Presentazione di Luciano L'Abate

Mario Cusinato

Dipartimento di Psicologia Applicata
Università degli Studi di Padova

ISBN 978-88-470-2810-4

ISBN 978-88-470-2811-1 (eBook)

DOI 10.1007/978-88-470-2811-1

© Springer-Verlag Italia 2013

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore e la sua riproduzione anche parziale è ammessa esclusivamente nei limiti della stessa. Tutti i diritti, in particolare i diritti di traduzione, ristampa, riutilizzo di illustrazioni, recitazione, trasmissione radiotelevisiva, riproduzione su microfilm o altri supporti, inclusione in database o software, adattamento elettronico, o con altri mezzi oggi conosciuti o sviluppati in futuro, rimangono riservati. Sono esclusi brevi stralci utilizzati a fini didattici e materiale fornito ad uso esclusivo dell'acquirente dell'opera per utilizzazione su computer. I permessi di riproduzione devono essere autorizzati da Springer e possono essere richiesti attraverso RightsLink (Copyright Clearance Center). La violazione delle norme comporta le sanzioni previste dalla legge.

Le fotocopie per uso personale possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dalla legge, mentre quelle per finalità di carattere professionale, economico o commerciale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

L'utilizzo in questa pubblicazione di denominazioni generiche, nomi commerciali, marchi registrati, ecc. anche se non specificatamente identificati, non implica che tali denominazioni o marchi non siano protetti dalle relative leggi e regolamenti.

Le informazioni contenute nel libro sono da ritenersi veritiere ed esatte al momento della pubblicazione; tuttavia, gli autori, i curatori e l'editore declinano ogni responsabilità legale per qualsiasi involontario errore od omissione. L'editore non può quindi fornire alcuna garanzia circa i contenuti dell'opera.

9 8 7 6 5 4 3 2 1

2013 2014

Layout copertina: Ikona S.r.l., Milano

Impaginazione: Ikona S.r.l., Milano

Springer-Verlag Italia S.r.l., Via Decembrio 28, I-20137 Milano
Springer fa parte di Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Mi considero molto fortunato per aver potuto lavorare con molti bravi allievi, cordiali colleghi e validi collaboratori nel corso della mia vita accademica. Tuttavia, il prof. Mario Cusinato è stato il migliore di tutti, oltre ad essere il mio migliore amico. Fin dal 1988, quando mi ha invitato per la prima volta a tenere un corso in psicologia della famiglia all'Università di Padova, lui mi ha *capito* e ha dato fiducia al mio percorso di ricerca. Proprio da allora ho cominciato ad abbozzare, all'inizio un po' rozza-mente, quella che in seguito sarebbe diventata una teoria di competenza relazionale. Chi avrebbe mai previsto che quell'incontro sarebbe stato l'inizio di una collaborazione intima, continua e prolifica, proseguita nelle tre decadi successive?

Posso dire che, se non fosse stato per questa collaborazione, non so se avrei mai potuto fare e produrre tutto quello che ho potuto realizzare in questi ultimi trent'anni della mia vita. Oltre al suo lavoro nel seguire i suoi laureandi in decine di ricerche, i cui risultati mi ha continuamente trasmesso, mi ha anche permesso di sentirmi *convalidato*, in modo tale che non era immaginabile allora tra i miei colleghi negli Stati Uniti. Questa convalida mi ha permesso di proseguire e di produrre tantissimo, cosa impossibile senza l'aiuto concreto e la convalida intellettuale e emotiva ricevuta da Mario e dai suoi migliori allievi: Eleonora Maino, Walter Colesso, Claudia Scilletta e Giovanna Ganesini.

La costruzione di una teoria è cosa relativamente facile, ma convalidarla è molto più difficile. Sono apparse molte teorie sul comportamento umano ma, se poi rimangono senza convalida empirica, restano confinate nel campo della fantasia e dei sogni. Dal 1990 ho lasciato l'insegnamento andando in pensione e, non avendo più collaboratori per la ricerca, ho avuto la fortuna di usufruire dell'équipe di Cusinato per convalidare le idee che andavo sviluppando sulla teoria.

Durante la mia carriera accademica ho visto l'emergenza e la caduta di molte teorie che mancavano di verifiche empiriche e/o di legami e applicazioni cliniche. Nel secolo passato abbiamo registrato l'emergere, l'affermarsi e anche la discesa della psicoanalisi, del comportamentismo, della psicologia umanistica e della teoria dei sistemi. La ragione della loro parabola discendente è stata nella mancanza di

basi empiriche e di assenza di connessioni dirette alle possibili applicazioni nell'ambito della prevenzione, promozione, psicoterapia e riabilitazione. Ho imparato dagli errori dei loro cultori e promotori e ho cercato di produrre una teoria che potesse essere convalidata e applicata alle condizioni normali e disfunzionali della vita delle persone. È in quest'area che Cusinato, con i suoi collaboratori, ha potuto molto creativamente realizzare ciò che io non potevo più fare, vale a dire confermare empiricamente le idee che sarebbero in sostanza morte senza una convalida sul campo.

Questa conferma viene presentata nel testo in modo semplice, così che le idee possano essere comprese e utilizzate da parte di tutte le persone adulte disposte a entrare tra le pieghe della teoria e, forse, anche a migliorare se stesse e coloro che esse amano.

Grazie Mario, non ce l'avrei mai fatta senza il tuo aiuto!

Luciano L'Abate, Ph.D., ABEPP
Professore Emerito di Psicologia
Università Statale della Georgia, USA

Prefazione.

L'interesse per le relazioni tra le persone

Trent'anni di studio, ricerca scientifica, confronto e collaborazione internazionale, di insegnamento nell'area degli studi familiari mi hanno permesso di mettere a fuoco e di sviluppare un quadro coerente attorno al concetto di competenza relazionale¹.

Il libro ha l'ambizione di proporre in modo piano, interessando soprattutto i non addetti ai lavori – vale a dire tutte le persone interessate all'argomento delle relazioni di qualsiasi età e condizione sociale – una trattazione che finora è stata riservata agli addetti ai lavori, siano essi studiosi e studenti delle scienze umane o professionisti della salute mentale. L'esito non è assicurato, perché non è facile esprimere i concetti riguardanti quest'area e già definiti, analizzati, confrontati con criteri scientifici, utilizzando un linguaggio comune ed evitando nel contempo di scadere in banalità, superficialità che sa di ovvio. Il pericolo è di dire cose scontate o dare ricette preconfezionate per situazioni che sono per loro natura cangianti. Prendo questo lavoro come una sfida; d'altronde le relazioni tra le persone sono una continua sfida per tutti, giovani e adulti, oggi più che mai.

L'argomento riguarda, pertanto, le relazioni tra le persone. C'è nell'aria una rinnovata attenzione e sensibilità per questo argomento. Possiamo chiamarla anche emergenza, ma un'emergenza che può diventare una grande opportunità. In questi

¹ Con linguaggio tecnico si dice “Teoria della competenza relazionale”, distinguendo e definendo diversi termini che, talora, sono tra loro confusi: paradigma, teoria, modello, dimensione. Per chi è interessato può fare riferimento a:

L'Abate L, Cusinato M, Colesso W et al (inviato per la pubblicazione) Beyond systems thinking: toward a unifying theory for human relationships. JUPCS.

I principali riferimenti recenti di studio e di ricerca sono:

Cusinato M, Colesso W (2008) Validation of the continuum of likeness in intimate relationships. In: L'Abate L (ed) Toward a science of clinical psychology: laboratory evaluations and interventions. Nova Science Publishers, New York, pp 335–352.

Cusinato M, Colesso W (2009) Ecomappa di competenza relazionale (RC-Ecomap). Uno strumento per l'assessment delle relazioni significative. Counseling 2(3):321–345.

Cusinato M, Colesso W (2010). Studio delle relazioni significative con RC-Ecomap nella ricerca psicosociale. Psicologia Sociale 3:471–492.

Cusinato M, L'Abate L (eds) (2005a) The dyadic relationships test: creation and validation of a model-derived, visual-verbal instrument to evaluate couple relationships. Part I of II. Am J Fam Ther 33:195–206.

Cusinato M, L'Abate L (2005b) The dyadic relationships test: creation and validation of a model-derived, visual-verbal instrument to evaluate couple relationships. Part II. Am J Fam Ther 33:379–394.

mesi – contiamo cinque anni di recessione – ritorna continuamente l’espressione: “il mondo è cambiato, dobbiamo prenderne coscienza”. C’è l’emergenza finanziaria, ma anche quella politica, quella etica e quella educativa. Trasversale a tutte le preoccupazioni troviamo i cambiamenti relazionali. Per capire chi siamo e cosa vogliamo di fronte a tante emergenze, abbiamo bisogno di fare chiarezza sulle relazioni, sui loro presupposti, sulle loro conseguenze per i singoli e per la società.

Le ragioni per cui spesso si vivono male i rapporti tra le persone sono molte. Ciascuno propone i propri rimedi, avanzando varie argomentazioni. C’è bisogno di un quadro di riferimento complessivo e coerente, di conoscenze fondate, accertate, riconosciute come valide il più possibile (mai in senso assoluto perché siamo sempre *in itinere*).

Tutti i contatti tra le persone hanno valore, anche quelli molto occasionali. Colpisce l’indifferenza dei passanti di fronte a una persona che si trova in emergenza o come uno sgarbo si possa trasformare talora in violenza e anche in tragedia: la cronaca quotidiana ricorsivamente ce lo ricorda. Ma difficilmente possiamo individuare stabili criteri di orientamento – capaci di guidare la vita dei singoli e delle comunità – nelle relazioni occasionali, anche se taluni pensano che ciò possa capitare o, peggio ancora, pensano di costruire se stessi intessendo soltanto relazioni di questo tipo. Comunque l’attenzione va posta, in primo luogo, alle relazioni significative, cioè quelle che hanno un’incidenza nella nostra vita. Solitamente si definiscono tali quelle strette, che si prolungano nel tempo, che coinvolgono anche affettivamente i protagonisti: le relazioni familiari ne rappresentano il prototipo. Qui sta il punto di partenza e anche di arrivo della proposta.

Apprendo l’introduzione, ho ricordato che i contenuti di questo libro hanno richiesto trent’anni d’impegno. Certamente, non sono il solo a interessarsi alle relazioni e ogni ambito delle scienze umane e sociali affronta quest’area, come pure gli studi filosofici, quelli teologici, quelli politici e quelli letterari. Cosa ha, allora,

¹ Cusinato M, L’Abate L (eds) (2012) *Advances in relational competence theory: with special attention to alexithymia*. Nova Science Publishers, New York.

Cusinato M, L’Abate L (2008) Likeness: a hidden ingredient in family therapy. *Am J Fam Ther* 36:1–12.

Colesso W, Cusinato M, L’Abate L (2012) Self-identity differentiation: a supermodel expanded into two other models. In: Naya C (ed) *Socialization: theories, processes, and impact*. Nova Science Publishers, New York, pp 79–100.

L’Abate L (1995) *Famiglia e contesti di vita. Una teoria dello sviluppo della personalità*. Borla, Roma.

L’Abate L (1997) *Il sé nelle relazioni familiari. Una classificazione della personalità, della psicopatologia e della criminalità*. FrancoAngeli, Milano.

L’Abate L (2011a) *Hurt feelings: theory, research, and applications in intimate relationships*. Cambridge University Press, New York.

L’Abate L (2011b) *Sourcebook of interactive practice exercises in mental health*. Springer Verlag, New York.

L’Abate L (2012) *Paradigms in theory construction*. Springer Verlag, New York.

L’Abate L, Cusinato M (2007) Linking theory with practice: theory-derived interventions in prevention and psychotherapy. *TFJ* 15:318–327.

L’Abate L, Cusinato M, Maino E et al (2010) *Relational competence theory: research and mental health applications*. Springer Science, New York.

di specifico quanto vorrei proporre? Riguarda contenuti di una costruzione scientifica organica e vagliata empiricamente. Pertanto, il frutto di questo lavoro – è questione di linguaggio ma non solo – è strettamente legato all’esperienza relazionale che ogni persona fa nell’arco della sua vita. “Ciascuno allora – si potrebbe obiettare – fa regola a sé?”. “Certamente no”, è la risposta. Si conosce sempre per somiglianza e differenza tra persone, esperienze e fenomeni che si osservano e poi si possono fare distinzioni di concetti e di livelli di realizzazione che corrispondono a livelli di funzionalità che, nella nostra prospettiva, definiamo relazionale. Alcuni concetti sono più legati alla cultura, alla tradizione, alla propria appartenenza religiosa, ma l’impianto del discorso ha tratti universali perché tutti possono confrontarsi su essi. Il vantaggio è indubbio: quello che si è costruito e verificato empiricamente può assurgere a valore *prescrittivo*, vale a dire che può essere utilizzato direttamente dalle persone interessate – o dagli operatori della salute, per esempio – per un progetto educativo, un programma di formazione, l’arricchimento personale, la prevenzione del disagio, la cura di una difficoltà. Non è un vantaggio di poco conto.

Sono solito dire che oggi la *coniugalità* è diventata *liquida* e la *genitorialità densa*. *Liquido* significa: fragile, cangiante, autopoietico, precario, emozionale, spensierato, non-disciplinato. *Denso* sta per: arduo, duro, estremo, forte, inflessibile, rigido, severo, esigente, faticoso. Applicati rispettivamente alla coniugalità e alla genitorialità nel contesto sociale attuale, questi termini fanno capire le opportunità, le debolezze e le sortite di queste relazioni fondamentali per il benessere/malessere individuale, familiare e sociale. Ancora una volta, siamo di fronte a una sfida che può diventare risorsa e non a una condanna generalizzata. È necessario comprenderne i meccanismi sottostanti per poi trovare il modo giusto di gestirli a favore del proprio e altrui benessere. Perché una persona che sembra comportarsi normalmente uccide il partner che l’ha lasciata? Perché un genitore maltratta il proprio figlio? Perché un coniuge lascia l’altro dopo vent’anni di matrimonio? Perché due coniugi sono sempre in conflitto ma non si lasciano mai? Perché i dolori sono per alcune famiglie un tarlo che corrode la vita e per altre una forte motivazione di sostegno reciproco e di intimità? Cosa c’è di permanente nelle relazioni al di là dei cambiamenti culturali a volte tremendamente accelerati? Quali possibilità di recupero sono possibili là dove le relazioni sono di respiro corto? Per i mali della famiglia, meglio l’educazione, l’arricchimento formativo o la terapia?

Se qualcuno è interessato a conoscere qualche risposta in merito, probabilmente troverà un po’ di aiuto in questo libro. Almeno me lo auguro, e ho fin dall’inizio di questo impegno qualche segno positivo. Ho comunicato infatti la mia intenzione di scrivere questo libro ad amici e colleghi, chiedendo il loro parere e alcuni di loro sono stati molto gentili a inviarmi un loro messaggio. Gran parte delle risposte sono state positive e di incoraggiamento. Tuttavia, qualcuno si è dilungato e ha chiesto spiegazioni che hanno un interesse generale perché dicono molto sulla sensibilità dei possibili lettori.

Ecco una prima domanda: “In che area di studio rientra la tua proposta?”. È proprio quello che volevo evitare facendo la scelta di rivolgermi a chi non interessano le categorie accademiche, e poi ci sono tante pubblicazioni che entrano nel merito; ma bisogna essere accondiscendenti, e ho ringraziato col dire che la proposta si

muove tra lo studio della personalità e la psicologia sociale (in mezzo ci sta la psicologia dell'età evolutiva, gli studi familiari, la psicologia clinica, la terapia familiare, la psicoanalisi, in un certo senso tutte le scienze umane). Più precisamente, è l'area riguardante le "relazioni intime" con la costruzione di una teoria specifica (*Teoria della competenza relazionale*) pienamente formalizzata in 15 modelli verificati empiricamente e i cui risultati sono stati pubblicati (Box 14).

Una seconda domanda che ha già una risposta: "A quali destinatari pensi? Cioè, a quali lettori ti riferisci? Fai capire che vorresti rientrare nell'editoria divulgativa 'alta', e allora ti faccio i migliori auguri che il tuo libro venga accettato da una casa editrice che riesca a piazzarlo convenientemente a questo livello. Ma potrebbe essere utile anche per la formazione triennale dei servizi sociali: perché non tieni conto di questa esigenza? Penso che sarebbe poi utile anche alla triennale di psicologia ma, in questo caso, la proposta dovrebbe rientrare in qualche modello teorico riconosciuto con tanto di etichetta accademica di insegnamento". Mi pare che la scelta di prospettiva sia chiara, perché è messa all'inizio della prefazione; tuttavia, il collega segnala un'esigenza che mi fa piacere. A dire il vero, ho insegnato per più anni questi contenuti nel corso di insegnamento per la laurea magistrale in psicologia, con il vantaggio di coinvolgere gli studenti nella ricerca e poi nella partecipazione a tanti convegni nazionali e internazionali. Credo che gli studenti universitari dovrebbero saper studiare anche su testi in inglese, e questi non mancano. Forse, per qualcuno rappresenta una sfida che non dovrebbe lasciar perdere.

E ancora, uno stimolo-richiesta: "Almeno nei Box previsti, potresti inserire qualcosa di pratico, come esercizi sulla relazione che potrebbero andar bene anche per tutti quei corsi di formazione che oggi vengono chiesti agli operatori o che gli operatori propongono". All'inizio ho fatto riferimento a un testo di "esercizi pratici interattivi" appena uscito. Si tratta di 1267 pagine con centinaia di proposte di esercizi sia per la persona singola, sia per la coppia, come per la famiglia, nell'area della formazione, della prevenzione e della terapia: non c'è che l'imbarazzo della scelta! Non vorrei poi che la proposta venisse fraintesa e scambiata "come uno di quei prodotti troppo divulgativi che scartiamo subito quando li vediamo sugli scaffali delle librerie", usando le stesse parole dell'interlocutore.

Un'altra persona mi invia un messaggio che è vicino al precedente, ma con sfumature letterariamente stimolanti: "Dovendo scegliere, io privilegierei l'aspetto divulgativo, eventualmente anche a scapito della ricchezza di informazioni ma non della precisione scientifica, seguendo l'idea 'meglio far passare pochi contenuti buoni a molti che molti a pochi'. Io la vedo così: un tono colloquiale e coinvolgente, una 'bella prosa', magari frammezzando più esempi concreti, riferimenti a casi reali e a esperienze che servano a esemplificare i concetti, permettendo di veicolarli più facilmente e aiutando il lettore a *riposarsi*, abbassando temporaneamente il livello di attenzione e concentrazione richiesto". Sono suggerimenti molto utili, con la consapevolezza, però, che non è un saggio di prosa o un romanzo, bensì una riflessione su quanto ho cercato di indagare attorno all'universo che tutti abbraccia e che è quello delle relazioni umane. Si vedrà successivamente se lo scritto sarà anche letterariamente attraente.

Un amico pone un interrogativo più di fondo, che merita senz'altro di essere raccolto: "Che visione di uomo sottostà alla tua proposta? Non conosco, ovviamente, il contenuto dei capitoli in scaletta e nemmeno l'esito della tua ricerca ma, stando all'indice degli argomenti proposti e alla loro successione, posso dire che mi ritrovo nella prospettiva indicata. Mi piace l'idea di un soggetto che è sempre passivo e attivo insieme (causalità e intenzionalità). Mi piace, cioè, che si vada oltre il determinismo positivista (pura necessità: riduzionismo dal basso) e l'ottimismo idealista (libertà assoluta: riduzionismo dall'alto). Mi piace pensare a un soggetto che non sia soltanto 'scopritore', né solo 'creatore', ma 'costruttore' di relazioni e di senso. Mi piace anche l'idea che discriminante non sia solo il 'che cosa', ma anche il 'come'. Mi piace che l'attenzione non sia data solo al contenuto, ma anche al processo. Mi piace l'approccio sia sincronico che diacronico alle questioni. Mi piace la prospettiva antropologica dell'intersoggettività (proattività e retroattività dell'agire, tra ambiente/cultura e individuo), così come quella dell'interazionismo (identità relazionale)... Ti auguro buon lavoro". Non posso che ringraziare e lodare l'interlocutore per quello che è riuscito a intuire dalla lettura dell'indice o poco più. La domanda posta non è comunque di poco conto e la questione sollevata esige una trattazione che sta a monte e che è già stata ampiamente dibattuta in uno specifico lavoro (*I paradigmi nella costruzione della teoria*). Nel capitolo introduttivo del volume viene definito cosa significa fare scienza, come e perché va distinto il concetto di paradigma da quelli di teoria e di modello, in che relazione stanno, quali paradigmi guidano oggi la ricerca scientifica. È un percorso affascinante e intrigante, proprio attorno alla visione di uomo, ma che esula dalla presente proposta che, tuttavia, raccoglie i frutti del percorso indicato. Infatti, i contenuti che verranno esposti nei vari capitoli riguardano i modelli che rendono ragione direttamente dell'esperienza delle persone in relazione. Dal momento che sono tra loro reciprocamente connessi e gerarchicamente ordinati, possono correttamente costituire una teoria, vale a dire una spiegazione complessiva della persona che si mette in relazione e si costruisce attraverso le relazioni. Così, il lettore potrà verificare se quanto esposto rispecchia l'idea di uomo tracciata dall'amico.

Si dice sempre: "Chi ben comincia è a metà dell'opera"; se questo è l'inizio, credo che il lavoro sia promettente e che la proposta possa risultare stimolante, almeno perché sa suscitare interesse e domande. Così l'obiettivo sarà pienamente raggiunto.

Padova, giugno 2013

Mario Cusinato

Ringraziamenti

Dal momento che questo libro presenta il concetto di competenza relazionale, esso ha come riferimento il lavoro di ricerca che abbraccia oltre un ventennio; un particolare riconoscimento va, in primo luogo, agli studenti e ai colleghi che hanno collaborato con me durante questo lungo periodo. Sarebbe impossibile nominarli tutti! Portando l'attenzione all'ultimo periodo, un grazie meritano i colleghi e amici che mi hanno incoraggiato a scrivere, come ricordo nella prefazione.

L'amico e collega Luciano L'Abate ha accettato di scrivere la presentazione, che è piena di elogi nei miei confronti. Quello che risponde a verità è la collaborazione senza interruzione dal 1988 ad oggi e che, senza dubbio, ha dato molti frutti positivi. E poi c'è la sincera amicizia che ci lega, come dono reciproco più prezioso.

Un grazie particolare va alla collega Mariselda Tessarolo, che si è addossata l'onere non piccolo di rivedere con meticolosità il manoscritto, sia nei contenuti che nello stile di scrivere, dandomi suggerimenti preziosi perché il testo risulti "più attento ai canoni attuali". A lei si è aggiunto Armando Ferrari con un compito simile. Ringrazio Gildo e Mariella Buso, per la loro testimonianza riguardante il Consiglio di Famiglia, e la famiglia Cestari: Simona ed Enrico con i figli Tommaso e Gioia, per la foto che illustra la riunione per il Consiglio di Famiglia.

Nell'ultimo decennio di studio sono stato affiancato da Walter Colesso: a lui ho chiesto di verificare la correttezza dei contenuti, pur nella semplificazione del discorso, rispetto ai risultati delle numerose ricerche e agli approfondimenti teorici sul concetto di competenza relazionale. Lo ringrazio anche per le informazioni riguardanti le applicazioni del programma La Scelta dell'Amore.

Se nello scritto risultassero inesattezze o contenuti non sufficientemente chiariti, questi limiti vanno ascritti soltanto all'autore.

Un grazie, infine, alla casa editrice Springer Italia che ha accettato di pubblicare questo libro, che mi auguro possa interessare tanti lettori.

1	Siamo produttori e prodotto di relazioni	1
	Box 1 La psicologia della famiglia tra conoscenza e intervento	7
2	Nelle relazioni mettiamo in gioco le nostre risorse e noi stessi	13
	2.1 Le risorse personali nel processo relazionale	14
	2.2 La messa a fuoco delle cinque dimensioni	17
	2.2.1 Emozionalità	17
	2.2.2 Razionalità (R)	19
	2.2.3 Azione (A)	21
	2.2.4 Consapevolezza (Aw)	22
	2.2.5 Sensibilità al contesto (C)	24
	2.3 La verifica del processo relazionale	25
	Box 2 Il posto delle emozioni nella competenza relazionale	29
3	Gli ambienti di vita chiedono specifiche competenze relazionali	35
	3.1 Gli ambienti di vita	35
	3.1.1 La distinzione degli ambienti	36
	3.1.2 Ambienti e contesti di vita	36
	3.1.3 Le variabili indipendenti	38
	3.1.4 I confini degli ambienti	39
	3.1.5 L'abitazione	40
	3.1.6 La scuola	41
	3.1.7 Il lavoro	42
	3.1.8 Il tempo libero da...	43
	3.1.9 Ambienti di transito	44
	3.1.10 Ambienti transitori	44
	3.1.11 Il tempo libero per...	45
	3.2 Gli obiettivi per stabilire relazioni	46
	3.3 L'Ecomappa per valutare la competenza relazionale	48

3.4	Conclusioni	51
Box 3	La mappa di competenza relazionale	52
4	Il triangolo della vita: essere, fare, avere. Tre modalità relazionali che arricchiscono la vita di ognuno di noi	55
4.1	I concetti di presenza e di potere	56
4.1.1	La modalità di essere	58
4.1.2	La modalità di fare	58
4.1.3	La modalità dell' avere	59
4.2	Equivalenza di potere alle modalità di fare e avere	61
Box 4	Verso una classificazione del sesso e della sessualità	63
5	Il nostro Sé è relazionale: un'opportunità e un limite	67
5.1	L'importanza reciproca come traduzione psicorelazionale della regola d'oro	70
5.2	Le propensioni del Sé	73
5.2.1	Propensione "Pienezza di Sé" (PS)	74
5.2.2	Propensione "Esaltazione di Sé" (ES)	75
5.2.3	Propensione "Svalutazione di Sé" (SS)	75
5.2.4	Propensione "Negazione di Sé" (NS)	77
5.3	Le propensioni di sé e la classificazione diagnostica e statistica dei disturbi mentali	77
Box 5	Il Profilo Sé-Altri (questionario e ricerche)	79
6	Attraverso le relazioni costruiamo progressivamente la nostra identità tra somiglianza e differenziazione	87
6.1	L'identità nel ciclo di vita	88
6.2	Il gioco di somiglianza e differenziazione	90
6.3	Le ragioni del continuo	91
6.3.1	Simbiosi	91
6.3.2	Similarità	93
6.3.3	Somiglianza	94
6.3.4	Differenziazione	96
6.3.5	Opposizione	97
6.3.6	Alienazione	97
6.4	Conclusione	98
Box 6	Curve diverse del continuo di somiglianza-differenziazione	99
7	Le competenze relazionali possono diventare stili relazionali	107
7.1	Gli stili relazionali derivati dal continuo di somiglianza-differenziazione	108
7.2	Trasmissione intergenerazionale degli stili relazionali	109
7.2.1	Stile abusivo-apatite (AA)	110
7.2.2	Stile reattivo-ripetitivo (RR)	111

7.2.3	Stile conduttivo-creativo (CC)	112
7.3	Gli stili relazionali nella concretezza delle persone	113
7.3.1	Esempio di una persona ben funzionante	113
7.3.2	Esempio di persona semifunzionale	113
7.3.3	Esempio di soggetto clinico	113
7.3.4	Esempio di soggetto gravemente clinico	114
Box 7	Valutazione qualitativa degli stili relazionali	115
8	Le priorità: cosa mettere al primo posto?	121
8.1	Possibili classificazioni e tipi di priorità	123
8.2	Criteri per l'assegnazione delle priorità	125
8.3	La consapevolezza nel gioco delle priorità	126
8.4	Priorità e concetti simili	128
8.4.1	Gli obiettivi	128
8.4.2	Le intenzioni	128
8.4.3	I valori	128
8.4.4	Gli atteggiamenti	128
8.4.5	Bisogni e interessi	129
8.4.6	Le credenze	129
Box 8	Vita familiare, tempo libero, tempo di lavoro delle famiglie italiane	130
9	E se gli stili relazionali sono deficitari o perversi?	135
9.1	La regolazione della distanza	135
9.2	La modalità tripartita	137
9.3	Il triangolo drammatico	138
9.4	Intensità del triangolo drammatico	140
Box 9	Caso clinico di triangolazione: avvicinare, allontanare, mediare	142
10	Perché la coniugalità è oggi così "liquida"?	145
10.1	Un quadro normativo dell'impegno coniugale	147
10.2	Le dimensioni dell'amare	151
10.2.1	L'affettività	151
10.2.2	La seduzione nella formazione della coppia	151
10.2.3	La sessualità	153
10.2.4	Il vissuto sessuale dell'uomo e della donna	154
10.2.5	L'iniziativa nei due sessi	154
10.2.6	Il vissuto sessuale dell'uomo e della donna	155
10.2.7	La generatività	157
10.2.8	L'intimità	160
10.3	Una rappresentazione a spirale dell'intimità coniugale	161
10.3.1	Impegno	162
10.3.2	Reciprocità	162

10.3.3	Parità	163
10.4	Fattori specifici dell'intimità coniugale	163
10.4.1	Comunicazione reciproca dei valori personali	163
10.4.2	Rispetto reciproco dei sentimenti personali	164
10.4.3	Accettazione reciproca dei limiti personali	164
10.4.4	Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità	165
10.4.5	Condivisione dei dolori e dei timore di essere feriti	165
10.4.6	Perdono reciproco degli errori	166
10.5	Conclusione	166
Box 10	La scelta dell'amore: un programma strutturato di verifica dell'accettazione reciproca	168
11	Perché la genitorialità è oggi così "densa"?	173
11.1	Il senso della genitorialità	173
11.1.1	Breve excursus sulle funzioni genitoriali	175
11.2	Le ragioni della densità	177
11.2.1	Attenzione all'infanzia nella cultura moderna	178
11.2.2	La denatalità	180
11.2.3	Il fenomeno "Child-free"	181
11.2.4	Aborto spontaneo o volontario	182
11.2.5	La gravidanza medicalmente assistita	183
11.2.6	I rischi della gravidanza	183
11.2.7	I rischi del parto	184
11.2.8	Handicap fisico-psichico del figlio	185
11.2.9	La depressione post-parto	186
11.2.10	Il compito educativo dei figli	186
11.2.11	Il genitore che alleva da solo il figlio	186
11.2.12	Il controllo da parte dei genitori nell'uso dei media da parte dei figli	187
11.2.13	Stress genitoriali per eventi traumatici dei figli	188
11.2.14	La ribellione adolescenziale dei figli	189
11.2.15	La difficoltà di separazione dai figli	189
11.2.16	L'impegno dei genitori nella formazione scolastica dei figli	190
11.2.17	L'educazione affettiva dei figli	190
11.2.18	La preoccupazione dei genitori per l'inserimento lavorativo dei figli	191
11.2.19	Il vissuto emotivo dell'adozione	192
11.2.20	La difficile conciliazione tra occupazione femminile e impegno familiare	193
11.3	La densità nell'ottica della competenza relazionale	193
11.4	Come aiutare i genitori a considerare il loro ruolo con più serenità	194
Box 11	Il Consiglio di Famiglia: una modalità di addestramento alla negoziazione	195

12	Perché le relazioni intime ci fanno soffrire?	201
12.1	Emozionalità positiva vs emozionalità negativa	203
12.2	Distinzione tra provare ed esprimere le emozioni	203
12.3	Livelli di descrizione e di spiegazione dell'emozionalità	204
12.4	Legame intrinseco tra dolore e intimità	205
12.5	Implicazioni a livello di intervento	206
12.5.1	Applicazioni a livello psicoterapeutico	206
12.5.2	Metodologie preventive e formative	207
Box 12	Una prova di condivisione del dolore	209
13	Perché e come prendersi cura delle relazioni	219
13.1	Il miglioramento della competenza relazionale	221
13.2	Interventi di prevenzione per evitare esperienze negative	223
13.2.1	La formazione della competenza relazionale	224
13.3	Esercizi interattivi in condizioni cliniche	225
Box 13	Programma strutturato sull'intimità di coppia	227
14	Conclusione: la competenza relazionale è "contagiosa"	231
14.1	Soggetto passivo e attivo insieme (causalità e intenzionalità)	233
14.2	Equidistanza tra il determinismo positivista (riduzionismo dal basso) e l'ottimismo idealista (riduzionismo dall'alto)	233
14.3	Soggetto "scopritore", "creatore" e soprattutto "costruttore" di relazioni e di senso	234
14.4	Preferenza del "come" sul "che cosa"	234
14.5	Approccio alle questioni "sincronico" e "diacronico"	235
14.6	"Intersoggettività" (pro-attività e retroattività dell'agire tra ambiente/cultura e individuo)	235
14.7	"Interazionismo" per un'identità relazionale	235
Box 14	La teoria gerarchica di competenza relazionale	236

Tutti noi siamo immersi in un mondo di relazioni. Lo affermano la nostra storia biologica evolutiva, la nostra esperienza personale, la riflessione culturale. Eppure, gran parte degli studi psicologici sullo sviluppo dell'individuo non si è mossa e non si sta muovendo affatto in questa direzione, anche se la letteratura registra timidi tentativi di apertura relazionale. È come se l'individuo si sviluppasse nel vuoto: non è così per nessuna persona, non lo è mai stato, non lo sarà mai. Siamo animali sociali anche quando scegliamo di vivere isolati. Lo stampo delle prime figure di accudimento rimangono dentro di noi; nostra madre ci ha portato nel suo grembo per nove mesi, siamo vissuti in simbiosi con lei. Il suo sentire è parte del nostro sentire. Da lì è partita l'avventura della vita di ciascuno, la costruzione dell'identità personale.

Certamente ci sono delle spinte interne al nostro organismo biopsichico verso lo sviluppo, la crescita e il decadimento. Il grande successo degli studi genetici, specialmente nella definizione del genoma umano, ha permesso di individuare risorse e limiti iscritti nella nostra struttura biologica e molte altre conoscenze saranno acquisite nel prossimo futuro. A questi vanno aggiunti gli studi delle neuroscienze. Da quanto è stato verificato e compreso, sono state riconosciute fondate acquisizioni¹ che vengono ricordate, pur nella semplificazione e approssimazione di questo richiamo: a) influenze genetiche e influenze ambientali interagiscono contemporaneamente sulla persona; b) è molto difficile identificare gli effetti di specifici geni sulla personalità; c) l'impegno attuale più rilevante degli studiosi sta nel mettere a punto modelli anatomici che spieghino la consapevolezza soggettiva di ciò che si prova, del proprio sentire.

Così, il dilemma natura-cultura non è affatto risolto e l'area della socializzazione è quanto mai rilevante e incidente sul perché ogni nato si *umanizza*, trova la sua identità, prende posto nella storia umana. Che umanità sarebbe la nostra senza la relazione primaria con la madre, senza le relazioni successive con la figura paterna, con i fratelli, con i pari, con gli amici, con gli insegnanti, con i compagni di scuola e di svago, con i colleghi di lavoro, con il partner affettivo, col coniuge, con i figli, con i nipoti, ecc.? Attualmente c'è consapevolezza di un'emergenza educativa, specialmente in ambito familiare². Ebbene, l'educazione avviene attraverso un lungo processo di socializzazione che ha un rapporto diretto con la cultura di appartenenza

¹ Xiao L, Smith D, Bechara A, L'Abate L (2011) Biological processes underlying hurt feelings: With special attention to neural mechanisms. In: L'Abate L (ed) Hurt feelings. Theory, research, and applications in intimate relationships. Cambridge University Press, New York, pp. 143–162.

² La pubblicistica recente è molta su questo argomento. Basta una frase per focalizzare i problemi:

e i suoi promotori. Essa può orientare o verso una concezione di vita che dia prevalenza alla collettività o all'individualità e, all'interno di ognuna, la struttura familiare e le relazioni intime – cioè strette, impegnate, interdipendenti e prolungate che rappresentano la matrice base nella costruzione dell'identità personale – sono influenzate da tanti altri fattori, in primo luogo quelli socioeconomici. Una società basata sull'agricoltura e l'allevamento, per esempio, tende a far leva sull'educazione al senso di responsabilità e di obbedienza, mentre altre società puntano sul successo e sull'indipendenza. Le società che favoriscono un'intensa relazione tra il nuovo nato e chi lo accudisce rivelano, inoltre, una gerarchia relazionale piuttosto indifferenziata, mentre le società propense alla separazione precoce mostrano categorie relazionali più sofisticate.

Le relazioni familiari (al di là della forma concreta di famiglia di una determinata cultura) hanno senza dubbio un ruolo primario nel processo di socializzazione. La famiglia struttura e determina in qualche modo i modelli di attaccamento e di separazione nei suoi membri. Se prendiamo in considerazione le due dimensioni fondamentali dei rapporti tra i membri della famiglia (da una parte il senso di appartenenza e dall'altra la differenziazione) e le associamo ai diversi modelli di distinzione tra i sessi, possiamo distinguere le strutture familiari più appropriate e quelle meno appropriate. La struttura familiare appropriata determina una separazione graduale e positiva a favore dell'individuazione sia per gli uomini che per le donne, quelle meno appropriate possono influire in modo differenziato a vantaggio degli uomini rispetto alle donne.

Anche la classe sociale di appartenenza e l'ideologia sottostante i rapporti familiari fanno differenza e pesano sul livello di competenza relazionale. Questa prende avvio prima che il figlio nasca e si colora di tutti gli elementi qualificanti le relazioni del nucleo di appartenenza. Per esempio, come i risultati di molte ricerche hanno dimostrato, gli stereotipi di ruolo sessuale si instaurano, consapevolmente o inconsapevolmente, specialmente nelle famiglie con più di un figlio dello stesso sesso. Il ruolo sessuale stereotipato è meno presente in famiglie con un solo figlio o con più figli di entrambi i sessi. Il genitore dello stesso sesso del figlio tende poi ad avere maggiore consapevolezza dei suoi problemi rispetto a quello di sesso opposto.

Lo status socioeconomico di una famiglia nucleare di imprenditori (accenniamo ai dati di una ricerca empirica di un decennio fa³) risulta associato alla motivazione di prestazioni di alta qualità, mentre le famiglie con occupazioni di tipo impiegatizio o operaio presentano motivazioni verso prestazioni più basse. Tuttavia, altre variabili intervenienti possono orientare verso quadri differenti. Per esempio, adolescenti di zone rurali economicamente svantaggiate, che hanno un'alta identificazione con i loro padri, possono mostrare alti livelli di aspirazione, più fiducia in se stessi e una maggiore

“Oggi molte famiglie si trovano sole e disorientate nel rapporto con i figli. Spesso rassegnati o passivi, i genitori hanno poca fiducia del loro operato, a volte convinti che i figli vadano nella direzione opposta rispetto le loro attese, le loro idee e valori” (dott. Rita Bimbatti, pedagogista e sociologa della salute, 12/4/2012. Scaricato il 10/2/2013. <http://web.mondodiluna.it/spip.php?article324>. Ritourneremo sull'argomento al capitolo 11).

³ Bornstein MH, Bradley RH (2002) Socioeconomic status, parenting, and child development. Taylor and Francis, New York.

soddisfazione nell'impegno scolastico rispetto ad altri adolescenti appartenenti alla stessa popolazione ma con bassa identificazione con i propri padri.

Il supporto e l'integrazione sociale favoriscono gli stati psicologici positivi e di benessere anche sul piano fisiologico. D'altra parte, le interazioni negative e le relazioni fonte di stress provocano disagio psicologico e concomitanti comportamenti fisiologici che aumentano il rischio di malattie. Tutto questo è accertato, anche se vanno tenute presenti le differenze di genere nell'impegno e nell'autonomia; gli uomini tendono, infatti, a favorire più l'autonomia dell'impegno, mentre per le donne sembra essere l'opposto.

Questi pochi cenni di rassegna di un'ampia letteratura sull'argomento⁴ permettono di evidenziare come siamo veramente il frutto di un intreccio infinito di molteplici relazioni. Non tutte sono positive e appaganti. Ce ne sono, infatti, di frustranti e mortificanti. Siamo fortunati se la somma dà un risultato positivo e non negativo. Si potrebbe formulare (e ciò è stato proposto) un "modello aritmetico semplice" per capire se l'intreccio totale delle relazioni intessute sia positivo o negativo (Box 7).

La cosa non è di poco conto perché da questo intreccio (e grazie ad esso) nasce l'identità personale di ognuno, che non è un risultato sempre e comunque passivamente subito perché interviene, almeno come prospettiva, un'elaborazione creativa che può portare a scelte individuali anche molto originali. Non dicono i giuristi che ci sono atti consapevoli e liberi di cui siamo responsabili? Non è quello che afferma decisamente l'etica?

Ebbene, questa spinta attiva fa sì che diventiamo produttori di relazioni in ogni istante della nostra vita. "Non possiamo non comunicare" afferma un assioma della pragmatica della comunicazione umana, che potremmo adattare alla nostra riflessione dicendo: "Non possiamo non produrre relazioni" e le relazioni sono di molti tipi e qualità. Ce ne sono di superficiali e transitorie. "Scusi, posso scendere?" se siamo in un mezzo pubblico affollato. "Buon giorno, mi sa indicare la strada per raggiungere questa via?" se stiamo muovendoci in un quartiere non frequentato prima. "Ha la testa sulle nuvole, perché non guida meglio?" a un automobilista sbadato. "Come sarà il tempo oggi?" alla persona seduta accanto mentre si attende il proprio turno nella sala di attesa del medico di famiglia.

Ancora: ci sono relazioni che durano un momento o, comunque, un tempo limitato, ma che sono assai rilevanti, anzi decisive per la persona. Penso a un colloquio di lavoro o alla richiesta di aiuto presso i servizi sociali. Qui scattano meccanismi relazionali specifici, come diversi studi hanno chiarito e ripetutamente confermato⁵. Possiamo anche far rientrare in quest'ambito l'incontro con una persona che diventa determinante per prendere una decisione che rappresenta una svolta nella propria vita: le sue parole o i suoi silenzi mettono in moto un processo che porta a un cambiamento radicale.

⁴ L'Abate L, Cusinato M, Maino E et al (2010) Relational competence theory. Research and mental health applications. Springer Verlag, New York.

⁵ Cusinato M (2012) Self-presentation strategies. A new version of the self-presentation scale. In: Cusinato M, L'Abate L (eds) Advances relational competence theory with special attention to Alexithymia (pp 113-138). Nova Science, New York.

1 Poi ci sono le relazioni prolungate, ma che non coinvolgono di per sé la persona nella totalità della sua esistenza. Gli esempi più ovvi vanno dalle relazioni con i colleghi di lavoro alla relazione con il proprio commercialista. Infine, ci sono le relazioni familiari, quelle con il proprio partner, genitore, figlio, fratello, nonno o nipote, qualche amico vero. Queste relazioni vengono definite *relazioni intime* e sono oggetto di uno specifico ambito di ricerca. Non so se in italiano e per i non addetti ai lavori il concetto risulti subito chiaro o non meriti di essere precisato. L'espressione non equivale a *relazioni sessuali tout court*, anche se la sessualità come dimensione della persona gioca sempre un ruolo rilevante in tutte le relazioni. L'espressione intende indicare le relazioni strette, impegnate, interdipendenti e prolungate nel tempo (*tutta la vita* talora), proprio come sono, per loro natura, le relazioni familiari.

Si può dire, anzi, che le relazioni familiari sono *prototipiche*, cioè rappresentano lo *stampo relazionale* su cui si rispecchiano tutte le altre relazioni, l'unità di misura per tutte le altre, il quadro di riferimento, il genoma delle relazioni umane. Questa definizione non viene affermata in questo contesto di riflessione per ragioni giuridiche, etiche, culturali o religiose (non vengono escluse e certamente hanno una loro valenza), ma per ragioni squisitamente psico-relazionali. Le relazioni familiari, infatti, attivano risorse emotive, affettive, di prestazione e di produzione che investono ordinariamente l'intero arco delle relazioni possibili e domandano una vasta gamma di comportamenti relazionali. Proprio per questo, offrono criteri di valutazione applicabili a molte altre relazioni, probabilmente a tutte, con la possibilità di fare le dovute distinzioni. Infatti, le altre relazioni – quelle ricordate precedentemente – sono orientate solitamente all'acquisizione di specifiche risorse e richiedono alcune specifiche competenze relazionali. Se prendessero la forma di relazione familiare senza esserlo, produrrebbero probabilmente sfasature e sarebbero fonte di disfunzionalità relazionale.

Abbiamo introdotto quasi senza accorgercene un nuovo concetto, quello di competenza, meglio, di *competenza relazionale*. Vale la pena di mettere a fuoco questo concetto. Il sostantivo *competenza* indica l'azione di "andare insieme, far convergere in un medesimo punto". Ha anche l'accezione di gareggiare o di mirare a un medesimo obiettivo. D'altra parte, "competente" è anche colui che ha autorità in un certo ambito. Un soggetto o un'istanza competente è dunque qualcuno considerato adeguato, che ha legittima giurisdizione, che ha facoltà di giudicare qualcosa e che, quindi, "se ne intende". Negli ultimi decenni il concetto ha suscitato molto interesse e viene applicato ai diversi ambiti della vita umana: quello pedagogico e scolastico, quello professionale, psichiatrico, ma anche ad aree più trasversali come il mondo digitale, quello della comunicazione, l'etica, i rapporti sociali in genere. In ogni ambito, la focalizzazione può riguardare il versante della conoscenza di ciò che è pertinente ad esso, che si traduce nella capacità della persona di utilizzare effettivamente le conoscenze specifiche, applicandole con proprietà e in modo rispondente alle attese degli interlocutori. Poi c'è l'altro versante, dove la considerazione è posta sulla possibilità di intervenire per accrescere conoscenze e abilità operative o consolidare e arricchire tali prestazioni, cioè la competenza dell'operatore, sia esso insegnante, addetto alla formazione, psichiatra o psicoterapeuta.

L'applicazione più immediata appare nell'ambito scolastico. Qui la riflessione e le applicazioni riguardano la competenza linguistica, quella nelle diverse discipline,

quella sportiva, quelle trasversali del saper collaborare, accanto alla competenza educativa o didattica del docente. Una competenza presuppone l'esistenza di conoscenze e risorse da mobilitare, ma non si confonde con esse, perché vi aggiunge qualcosa che le rende sinergiche, in vista di un'azione efficace entro una situazione che solitamente appare complessa. Conoscenze e competenze sono strettamente complementari, ma può verificarsi un conflitto di priorità, in particolare nella suddivisione del tempo da dedicare nei programmi e negli orari scolastici. Ogni azione mobilita conoscenze, a volte elementari e non collegate, talvolta complesse e organizzate in rete. Tuttavia, l'appropriarsi di molte conoscenze non si traduce, di per sé, nella capacità di utilizzo in situazioni reali. L'approccio scolastico per competenze non rifiuta né i contenuti né le discipline, ma mette l'accento sulla loro messa in opera. Teste piene o teste ben fatte? Qualcuno può ribattere: "Teste che funzionano!". Solitamente, la scuola concepisce gli apprendimenti in termini di saperi, perché è ciò che padroneggia meglio; un approccio per competenze fa paura perché mette in crisi la pianificazione didattica ordinaria. È più facile valutare le conoscenze di un allievo piuttosto che le sue competenze, ma la prospettiva è degna della più grande considerazione.

In ambito lavorativo, l'attenzione è analoga. Il concetto può essere applicato alla persona da assumere o all'esperienza di formazione ricorrente, ma vale anche per il formatore che interviene. La competenza qui si presenta come un insieme integrato di conoscenze, abilità e atteggiamenti necessari per esaminare e portare a termine in maniera valida ed efficace un compito lavorativo: in sostanza, è sinonimo di professionalità.

Un discorso simile vale per l'ambito psichiatrico: vanno definiti i livelli di competenza del paziente, ma anche del terapeuta o dell'operatore sanitario. Qui gli aspetti psicorelazionali hanno la preminenza. Per esempio, al terapeuta competente si riconosce la capacità di percepire gli stati d'animo altrui, adottando un tono di voce che segnali la completa disponibilità a condividere gli stati d'animo del paziente, trasmettendogli calore ed empatia.

Il rapporto tra le conoscenze e le emozioni nel concetto di competenza è sempre rilevante e come tale va tenuto in considerazione e monitorato, ma si differenzia a seconda degli ambiti. In quello psichiatrico e psicoterapeutico è senza dubbio preminente perché riguarda direttamente la capacità di identificarsi col disagio dell'altro, comprendere le sue risorse e potenzialità, essere capaci di ascolto e di sostegno, essere disponibili ed emotivamente vicini nei confronti dei problemi e delle difficoltà concrete e quotidiane dei bambini, dei ragazzi e delle loro famiglie, degli adulti in crisi che manifestano i più diversi sintomi. L'operatore dev'essere capace di pensare in positivo e di sollecitare la creatività degli interlocutori.

La competenza nel campo delle emozioni riguarda tutti, perché significa in primo luogo avere una buona conoscenza delle proprie emozioni, riconoscendo i sentimenti nel momento in cui si sperimentano, per poi operare il controllo delle stesse così da esprimerle in modo appropriato. Alcuni pensatori antichi chiamavano questa capacità *temperantia*, l'equilibrio e non la soppressione delle emozioni.

Ci avviciniamo, così, alla competenza sociale come dimensione fondamentale della vita di relazione che comprende quelle capacità necessarie per mettersi in contatto tra persone in modo utile, creativo ed efficace. Essere socialmente competenti significa

saper affrontare e risolvere i problemi di carattere umano, possedere le coordinate che permettono la lettura del comportamento altrui e il controllo dei propri comportamenti, conoscere le regole che governano le sintassi della vita, possedere l'arte del saper stare al mondo.

Arriviamo in questo modo alla competenza relazionale, di cui vogliamo occuparci in questo libro. In un certo senso, può essere considerata come una specificazione della competenza sociale, ma ha un suo originale percorso di sviluppo e costituisce una peculiare prospettiva perché, mentre evidenzia le abilità specifiche alle relazioni intime differenziandole dalle altre e indaga le modalità relazionali corrispondenti ai vari contesti di vita, d'altra parte considera la costruzione dell'identità personale come emergente dal flusso delle relazioni significative, fino a poter affermare che la competenza relazionale è sinonimo di personalità. Nei prossimi capitoli avremo modo di ritornare sulla definizione e di enucleare i processi e gli esiti di questa prospettiva.

Recentemente, il teologo Vito Mancuso⁶ ha commentato l'espressione del prologo del Vangelo di Giovanni "In principio era il Verbo" richiamando, in primo luogo, come il versetto sia stato variamente letto e interpretato nei secoli, per concludere:

[...] dal canto mio mi permetto di modificare leggermente la traduzione di Göthe di "azione" dicendo "In principio era la relazione", laddove con questa modifica intendo connotare l'azione originaria come costitutiva di legami e per questo veramente *principium* dell'essere, della vita, di tutto. La relazione (rel-azione) è, per usare un altro termine di Göthe, il *fenomeno primordiale*, l'ultimo fine delle nostre energie.

Successivamente, riprende l'affermazione per trarne alcune conseguenze (p. 43):

Si tratta di una visione della vita all'insegna della dinamicità dell'essere, dell'apparire e dello scomparire delle cose, del farsi e del disfarsi dei fenomeni, che meglio di ogni altra è in grado di rendere al contempo l'insegnamento della scienza contemporanea e il vivo senso del Dio cristiano, che è amore, quindi impegno, passione, capacità di sacrificio e di lavoro, dramma.

Come studioso impegnato delle relazioni intime, mi ritrovo pienamente in questo assioma di partenza, ravvisando la possibilità e l'utilità di declinarlo attraverso un lavoro lungo e paziente all'interno di una teoria scientifica definita di "competenza relazionale": grazie a questa competenza costruiamo la nostra identità personale e intessiamo il vivere sociale.

⁶ Mancuso V (2012) *Obbedienza e libertà*. Fazi editore, Roma.

Box 1 La psicologia della famiglia tra conoscenza e intervento



La psicologia della famiglia prende avvio nel secolo scorso come disciplina scientifica volta a studiare le relazioni familiari con forte connotazione educativa, applicativa e interdisciplinare. La figura sotto il titolo del box illustra bene i concetti che la identificano e la qualificano. La lente di ingrandimento mette a fuoco i fenomeni oggetto primario di studio, attraverso le concettualizzazioni che permettono di procedere con ricerche empiriche, al fine di dar valore o rigettare i modelli ipotizzati: sono le persone in primo luogo, i loro vissuti, le loro dinamiche interne che, grazie soprattutto alle relazioni tra persone intime, vengono esplicitate, confrontate, rielaborate e tradotte in azioni. È rappresentato poi il ciclo evolutivo della famiglia con genitori e figli di età diversa. Ebbene, questa famiglia non è rinchiusa in casa, ma sta camminando entro un ampio contesto di vita: sono rappresentati molti ambienti. Troveremo la distinzione tra ambienti e contesti nei prossimi capitoli. Vediamo una strada, una piazza, dei portici per passeggiare, gli ambienti di lavoro con fabbriche, edifici in costruzione e poi ambienti per uffici, palestre, una chiesa... c'è anche un'antenna per la ricezione televisiva.

Questa disciplina si propone, pertanto, come scienza e come professione orientata al *miglioramento della qualità di vita familiare*. I problemi ricorrenti sono molti e riguardano sia la comprensione che le modalità di intervento:

- a) *problemi di comprensione*. Come lavorano le famiglie? Cosa rende un matrimonio *buono*? Quali sono le componenti essenziali della soddisfazione coniugale? Come e perché la depressione dei genitori influenza i figli? Le risposte a queste e ad altre simili domande aumentano la comprensione di come operano le famiglie, anche per poter progettare programmi e interventi volti a migliorare la vita familiare;
- b) *problemi di intervento*. Essi riguardano lo sviluppo, la valutazione e la comprensione delle procedure di intervento con le famiglie perché possano affrontare la vita (e le difficoltà inerenti) con più efficacia.

Nel rispondere a questi problemi sono sorte molte aree specifiche di interesse: studio delle relazioni umane⁷, la terapia familiare⁸, la teoria della competenza relazionale che stiamo presentando in questo libro⁹, il modello psico-sociologico relazionale-simbolico¹⁰, l'approccio clinico alla resilienza familiare¹¹, il modello bilaterale di genitorialità¹².

Vale la pena di soffermarsi sui contenuti e sui protagonisti della psicologia della famiglia, avendo attenzione ai risvolti sia educativi sia politico-sociali. Circa i contenuti, va definito il concetto di famiglia, visto l'espandersi attuale di molte forme familiari e, poi, quello di vita familiare. Soffermiamoci sul secondo perché è più facilmente aggredivibile. Si può dire che la vita familiare riguarda le azioni e le interazioni che avvengono nelle famiglie per venire incontro ai bisogni dei suoi membri nei vari aspetti di supporto, sicurezza, protezione e affetto, lungo il ciclo evolutivo della famiglia stessa. Queste azioni e interazioni producono e consumano beni e servizi e avvengono in interazione, attiva e passiva, con altre istituzioni sociali di tipo economico, educativo, religioso e legale. Soltanto conoscendo ciò che tipicamente implica la vita familiare è possibile determinare i contenuti propri della formazione alla e nella vita familiare. Il principio di necessità può essere applicato formulando la domanda: quali sono i contenuti necessari in questa formazione? La risposta va trovata per le singole aree, che possiamo enucleare nel modo seguente:

- a) *sviluppo umano e sessualità*: lo sviluppo dell'identità personale influenza ed è influenzato dal ciclo di vita familiare con ruoli, attività e interazioni. Il tema della sessualità non è opzionale, perché la generazione e la prima socializzazione sessuale avvengono in famiglia e la famiglia viene incontro al bisogno di intimità dei membri;

⁷ Duck SW (1998) Human relationships. Sage, Newbury Park, CA.

⁸ Bertrando P, Toffanetto D (2000) Storia della terapia familiare. Cortina, Milano.

⁹ L'Abate L, Cusinato M, Maino E et al (2010) Relational competence theory. Springer Verlag, New York.

¹⁰ Scabini E, Cigoli V (2012) Alla ricerca del familiare. Il modello relazionale simbolico. Cortina, Milano.

¹¹ Walsh F (2008) La resilienza familiare. Cortina, Milano.

¹² Gerris JM (2001) Dynamics of parenting. Garant, Lovanio.

- b) *relazioni interpersonali*: molte delle competenze interpersonali sono avviate e crescono nell'ambiente familiare e dipendono dalla natura della famiglia (ad esempio, la stima di sé, il rispetto di sé e degli altri, la comunicazione, l'autonomia personale, la capacità di affrontare e di superare le difficoltà);
- c) *interazioni familiari*: la vita della famiglia, in gran parte, significa interagire con gli altri familiari per ottenere riconoscimento, protezione e sostegno, far fronte agli stress, riconoscere l'autorità e le regole, affrontare le transizioni, fare scelte secondo uno stile familiare;
- d) *gestione delle risorse*: elemento determinante, perché le interazioni familiari affrontano continuamente il rapporto tra lavoro e ruoli familiari, uso delle risorse per soddisfare i bisogni, prendere decisioni su cosa acquistare, graduare nel tempo gli obiettivi;
- e) *compiti educativi dei genitori*: anche se non tutti scelgono di fare e di allevare figli, è un aspetto essenziale alla crescita delle persone in ambito familiare. La relazione genitori-figli è importante per se stessa, ma anche per l'influenza che ha sulle altre relazioni (ad esempio, sulla relazione coniugale);
- f) *aspetti etici*: è evidente che la famiglia ha a che fare con la fiducia, il rispetto, il senso di responsabilità e così via;
- g) *famiglia e società*: la famiglia è un'istituzione sociale che influenza ed è influenzata dagli altri sistemi sociali, partecipa alla vita della comunità, utilizza i servizi messi a disposizione e la rete di relazioni sociali;
- h) *comunicazione, presa di decisione e soluzione dei problemi*: sono processi che si richiamano a vicenda e che permettono di realizzare i contenuti già detti.

Nell'ambito degli scopi della nostra ricerca, ci interessa operare proprio il confronto tra il concetto di "formazione alla vita familiare" e quello della "psicologia della famiglia". Poniamo a confronto gli obiettivi generali:

- formazione alla vita familiare: rafforzare e promuovere il benessere individuale e familiare;
- psicologia della famiglia: migliorare la qualità della vita familiare.

Impressiona l'identità sostanziale dei due obiettivi. Probabilmente va esplicitato ciò che non è immediatamente evidente e che rimane a livello superiore. Chi analizza il concetto di formazione alla vita familiare si muove nell'ambito delle scienze dell'educazione; la psicologia della famiglia si muove nell'ambito della psicologia sperimentale. Tuttavia, il richiamo all'impegno interdisciplinare è quanto mai opportuno. Certamente, la psicologia della famiglia si è sviluppata nell'ambito della psicologia clinica, ma essa ha tante radici.

Riflettiamo ora sul concetto di famiglia. È stato scritto anche recentemente che, date le molteplici forme familiari riscontrate nella società di oggi, il termine è diventato evanescente. Si preferisce utilizzare termini come relazioni

intime, convivenza di partner, ecc. A livello di politiche sociali, poi, si rivendica il diritto dell'uguaglianza di trattamento tra tutte le forme di solidarietà. Su questo Donati¹³ fa una riflessione che, pur essendo controcorrente rispetto all'orientamento generale, è di grande rilievo e dignità. Dice (p. 87):

La famiglia è una relazione comunitaria di reciprocità tra i sessi e le generazioni in quanto non si limita ad includere, ma va al di là del contratto, essendo portatrice di diritti sovra-contrattuali. La famiglia è un bene relazionale in quanto può essere creato e utilizzato soltanto dai suoi membri assieme. È fatta di relazioni, non di beni individuali. Né si tratta di una somma di beni individuali. La famiglia è soggetto di diritti-doveri relazionali, perché al suo interno i diritti e i doveri devono essere precisati in modo relazionale. La famiglia è soggetto di funzioni per la società, ogni società, sia perché ciò che accade in famiglia e ciò che la famiglia fa si riflette in ogni altra forma di socialità. La famiglia ha una sua propria cittadinanza in quanto la famiglia è una "persona sociale", un portatore di diritti soggettivi sociali che vanno al di là dei singoli diritti sociali. Da questo punto di vista dovrebbe avere una propria personalità giuridica, come le imprese o le società. La famiglia è un legame speciale tra la libertà di scelta e la responsabilità per le conseguenze. Questa responsabilità non vale solo per l'interazione dei suoi membri, ma per le funzioni sociali della famiglia nel suo complesso. Libertà e responsabilità si applicano ai rapporti familiari e non solo alle relazioni individuali. La soggettività sociale della famiglia è legata al concetto di "alterità". La famiglia è un altro, che richiede l'interazione con altri soggetti sociali. Abbiamo quindi una rappresentazione di una realtà complessa: complessa come contenuti e complessa come metodologia per comprenderla, complessa perché le prospettive per affrontare i problemi inerenti sono molte e molte sono le soluzioni offerte ai problemi stessi.

Vedremo nel corso dei capitoli quanto i concetti che andremo a enucleare mettano in risalto questa specificità.

Infine, ricordiamo le persone che hanno sviluppato i contenuti e le prassi di psicologia della famiglia. Kaslow¹⁴ presenta i 18 pionieri della psicologia della famiglia tra i quali Luciano L'Abate, Arthur Bodin, David Olson, David Rice. Si tratta di studiosi di grande livello che, pur lavorando indipendentemente, hanno dato grande impulso alla disciplina della psicologia della famiglia muovendosi a 360° e diventando capiscuola di numerosi allievi sparsi in tutto il mondo.

Facendo una scelta personale, accenno a tre figure di donne che hanno segnato profondamente gli studi familiari, lasciando un'eredità preziosa di

¹³ Donati P (2012) Family policy: a relational approach. Franco Angeli, Milano.

¹⁴ Kaslow FW (1990) Voices in family psychology, Vol. 1. Sage, Newbury Park, CA.

conoscenze, tecniche e motivazioni per impegnarsi in favore delle famiglie: Evelyn Millis Duvall, Virginia Satir, Mara Palazzoli Selvini.

La Duvall è morta a 90 anni nel 1998 e può essere considerata una pioniera degli studi familiari. A conclusione della seconda guerra mondiale, c'era bisogno negli USA, ma anche in Europa, di impegnarsi nella ricostruzione non solo materiale e di sviluppo economico bensì, prima di tutto, nella ricostruzione morale e civile. A lei, ancora giovane ricercatrice, è stato affidato il compito di delineare il ciclo normativo della vita familiare, compito che ha portato avanti con grande diligenza e impegno professionale.

La sua visione evolutiva della vita familiare "a stadi", con compiti, *teachable moments* e passaggi critici è stata criticata successivamente da più studiosi perché troppo normativa e non attenta alle trasformazioni della realtà familiare in questo nostro contesto moderno; tuttavia, è continuamente ripresa da ogni orientamento teorico e da ogni autore che voglia rendere ragione delle transizioni familiari. Sarebbe difficile comprendere la realtà delle nuove forme familiari senza avere un concetto preciso delle tappe normative del ciclo di vita familiare: il 40% dei matrimoni arriva alla rottura prima o poi, ma il rimanente 60% percorre tutte le tappe del ciclo e questa constatazione deve pur avere la sua importanza. Il suo impegno è iniziato alla fine degli anni '40 e si è distinto soprattutto nell'ambito dell'educazione alla vita familiare. Da allora, ha svolto una coerente opera di formazione fino agli ultimi giorni della sua lunga vita.

Virginia Satir è conosciuta da quanti si interessano della teoria sistemica perché ha fatto parte di quel manipolo di ricercatori che si sono radunati attorno a Bateson lavorando assieme all'Istituto di Ricerca di Palo Alto, in California. Da quella fortunata esperienza prese avvio la terapia familiare sistemica che si diffuse in tutto il mondo.

Virginia Satir, però, non rimase ancorata all'impegno terapeutico; probabilmente non sempre capita e non sempre apprezzata dai suoi antichi compagni di lavoro, spostò i suoi interessi verso la prevenzione familiare, dedicando ogni sua energia al miglioramento di tutte le famiglie, convinta che, accanto a una famiglia che può intraprendere un cammino terapeutico, ce ne sono altre nove che non possono o non vogliono "entrare nello studio dello psicoterapeuta". Fondò diverse associazioni di prevenzione familiare, propose progetti formativi a milioni di famiglie, girò in lungo e in largo il mondo per la sensibilizzazione degli stati e degli enti non governativi in chiave familiare.

Infine, ricordiamo Mara Selvini Palazzoli, che si è spenta nel 1999 all'età di 83 anni. Nel 1990 a Tokyo, per il primo Simposio Internazionale di Psicologia della Famiglia, ho avuto modo di incontrare molti studenti giapponesi di psicologia e mi sono meravigliato che dell'Italia parlassero in primo luogo della Selvini Palazzoli, del suo *Centro di Studi Familiari* di Milano e del suo libro *Paradosso e controparadosso*. Il suo ambito di impegno clinico e

di ricerca è senz'altro la terapia familiare. Lasciato il modello psicoanalitico (per cui era apprezzata psicoanalista didatta) si avvicinò al modello sistemico di Bateson, ai principi della cibernetica, alle modalità paradossali di intervento, alla gestione dei giochi psicologici. Ben presto inventò nuove tecniche terapeutiche più efficaci. Nel 1967 fondò a Milano il Centro di Studi Familiari e nel 1971 fece la grande svolta con la scelta di interventi attivi nella conduzione della sessione e l'abbandono delle spiegazioni. Il terapeuta da insegnante diventò promotore di cambiamento. Questa fase culminò con la formulazione e l'uso clinico del paradosso patologico e del controparadosso terapeutico. Gli sviluppi successivi registrarono la crescente attenzione per gli interventi non verbali (rituali e prescrizioni) rispetto a quelli verbali (paradossi). Nel 1980 pubblicò con Boscolo, Cecchin e Prata l'articolo "Ipotizzazione, circolarità, neutralità" che rappresentano le tre regole d'oro per condurre una sessione di lavoro e portano alla visione della situazione terapeutica come un soprasistema in cui entrano famiglia e terapisti. Il contratto terapeutico è l'espedito per far lavorare la famiglia accanto ai terapisti. I suoi progetti di studio, per cui ipotizzava un disegno standard di sessioni con interventi predeterminati, sono la dimostrazione della sua serietà scientifica. La degenerazione fisica degli ultimi anni e il suo progressivo ritiro dalla scena accademica sono probabilmente la ragione del silenzio che, tutto sommato, ha accompagnato la sua scomparsa. Rimangono i suoi allievi, le sue scoperte, le sue tecniche, l'efficacia della sua terapia, il suo approccio strategico che ha fatto il giro del mondo, salutato per anni come la punta di diamante di un'autentica rivoluzione scientifica.

In questo capitolo consideriamo, in primo luogo, la persona che è in relazione con gli “altri significativi”. Per facilitare la riflessione, immaginiamo le normali scene di vita familiare con gli scambi che uno o l’altro dei membri ha con i familiari, scambi fatti di parole, azioni o gesti, mentre sta chiedendo o ricevendo qualcosa, viene interpellato, invia saluti o fa raccomandazioni. Ci domandiamo quali capacità personali stia attivando mentre vive questa esperienza relazionale. Per rispondere dobbiamo fare un’operazione di semplificazione che ci permetta di procedere a un’attenta analisi quasi da laboratorio mentre si osserva un vetrino al microscopio. Abbiamo bisogno di individuare le capacità base che ogni persona utilizza quando è in relazione con gli altri significativi.

Fermiamoci un attimo per chiederci quanto possa essere giustificata tale operazione. Viviamo in un mondo di relazioni che ci soffocano; gestiamo in ogni momento una catena di messaggi ricevuti e inviati e quasi mai uno alla volta; abbiamo contemporaneamente una pluralità di interlocutori con differenti e spesso contrastanti posizioni; spesso le situazioni mettono alla prova le nostre capacità recettive e di gestione: quale utilità potrà mai venire da un’operazione asettica su pochi fotogrammi relazionali? Dobbiamo ammetterlo: è il sovraffollamento delle relazioni che è problematico, che spesso mina l’equilibrio delle persone, che blocca la creatività, la capacità di giudizio, che abbassa il livello di coerenza di molte nostre azioni. Si dice allora che dobbiamo fermarci, trovare il giusto respiro per riprendere il controllo della situazione.

Se ci pensiamo bene, in realtà non è poi così difficile muoversi tra l’affollamento delle relazioni se abbiamo buoni registri di regolazione. La cosa è stata affrontata da quanti si interessano di *elaborazione delle informazioni*, un’area di ricerca molto attuale e affascinante perché ha a che fare anche con i computer, l’intelligenza artificiale e la robotica; soprattutto, cerca di rendere ragione dello sviluppo cognitivo del bambino. Quando riceviamo un’informazione, tratteniamo immediatamente una specie di “eco” di ciò che abbiamo ricevuto dai sensi, o meglio, da ciascun senso. Presumibilmente, possiamo immagazzinare una grande quantità di informazioni ma per un periodo molto breve di tempo, perché questi contenuti sono estremamente volatili e scompaiono senza alcuna elaborazione successiva se non mettiamo in campo la nostra attenzione per utilizzarne almeno una parte limitata nella cosiddetta “memoria di lavoro” o “memoria a breve termine”, al fine di realizzare qualcosa che ci interessa. Questa informazione può essere anche immessa in una “banca dati permanente” di conoscenze e di

strategie elaborative, acquisite dalle esperienze precedenti, da cui poter ripescare quanto è necessario per nuove elaborazioni o soluzioni di problemi. Ebbene, tutte queste elaborazioni di informazioni ricevute sono dirette da processi di controllo che regolano l'attenzione, selezionano le strategie, valutano i tentativi di soluzione. In questo modo, possiamo difenderci secondo gradi e stadi diversi per non essere sopraffatti; soprattutto, traspare in esso un processo attivo: la persona riceve uno stimolo, elabora il contenuto mediante strategie, esegue operazioni per dare risposte e per trovare soluzioni. La persona, a un qualche livello, gestisce il processo.

Se selezioniamo pochi fotogrammi relazionali non è per eludere la complessità, ma per cogliere gli ingredienti base di un processo che continuamente mettiamo in atto, cioè la strategia dei passaggi qualitativi. Osservando i termini chiave di quanto abbiamo or ora prospettato (memoria a breve e a lungo termine, attenzione selettiva, strategie di elaborazione, richiami, ecc.) ci accorgiamo che riguardano la parte cognitiva della persona, la sua intelligenza, la sua capacità di conoscere e di risolvere problemi. Ma le relazioni (anche quelle molto semplici che abbiamo scelto di mettere sotto osservazione e, soprattutto, quelle con le persone a noi vicine) implicano altri aspetti oltre alle capacità cognitive: in primo luogo le emozioni, e poi la capacità di scegliere fattivamente, ma anche di considerare il contesto in cui avviene lo scambio relazionale. La scelta del vetrino va rivista, va arricchita: forse servono altri vetrini. Abbiamo già ricordato nell'introduzione l'assioma della comunicazione che "non si può non comunicare"; quindi, porsi in relazione significa trasmettere comunque informazioni. Si tratta allora di monitorare come iniziano le relazioni, quando il messaggio è ricevuto ed esperito (*input*), come sia elaborato (*throughput*), come venga eventualmente espresso o rimandato (*output*). Tra tutti gli input che derivano da fonti esterne, meritano particolare attenzione quelli con una carica emozionale, perché gli input neutri solitamente lasciano nell'individuo poche, se non nessuna traccia. Possiamo certamente rispondere alle informazioni neutre che, però, non lasciano un'impronta interna pari a quella data da input con alta valenza emotiva.

Ancora un ulteriore aspetto dell'operazione di analisi che vogliamo introdurre. Iniziamo col mettere sotto la nostra lente di osservazione il modo di mettersi in relazione e di esprimersi delle persone con età compresa dai 30 ai 50 anni, motivando tale scelta perché proprio in quest'arco di età le persone dovrebbero aver sviluppato pienamente le proprie potenzialità personali e relazionali, potendole esprimere in libertà (sempre relativa). Abbiamo condotto, infatti, buona parte delle ricerche empiriche di base proprio con la partecipazione di persone di questa fascia d'età. Successivamente, sono stati comparati i risultati di questi studi con quelli ottenuti con partecipanti di altre età, tenendo conto anche delle differenze di genere, livello di istruzione e stato sociale.

2.1 Le risorse personali nel processo relazionale

Come richiamato, nell'input di partenza vanno riconosciuti elementi di tipo emozionale oltre che cognitivo, anzi sono prevalenti i primi rispetto ai secondi. Al di là del

dibattito culturale attuale, che emerge soprattutto nell'area pedagogica dove si lamenta una prevalenza di emotività rispetto ad altri elementi di tipo cognitivo e/o volitivo, è proprio la presa d'atto di questi ingredienti che permette di ricostruire il processo di elaborazione relazionale con fondamento sia epistemologico che empirico. Non c'è uniformità nel definire gli ingredienti emotivi. Le emozioni sono fenomeni biologici innati, geneticamente programmati, mediati dai sistemi subcorticali e limbici, funzionali alla sopravvivenza della specie e basati su segnali non-verbali come mimica facciale, gestualità, postura corporea e tono vocale. Sono, in sostanza, la componente biologica dell'affetto.

I sentimenti riguardano, invece, fenomeni *psicologici* individuali molto più complessi, perché dipendono dalla cultura di appartenenza, dalle esperienze infantili, dalle rappresentazioni di sé e degli altri, da ricordi, fantasie e sogni. Essi richiedono, al processo che stiamo indagando, l'elaborazione cognitiva e il vissuto soggettivo mediato dalle funzioni neocorticali. Tale componente psicologica dell'affetto consente di rapportare la risposta emotiva agli stimoli esterni e interpersonali e di comunicare intenzionalmente le emozioni mediante la funzione linguistica verbale ed extraverbale di simbolizzazione.

Fissiamo, a questo punto, alcuni termini. Abbiamo già detto che le informazioni di maggior valenza, solitamente tra persone intime (genitori, coniuge, figli, amici, ecc.), sono in gran parte di natura emotiva. Possiamo definire la ricezione e l'esperire tali informazioni con valenza emotiva, che provengono solitamente dalle persone del proprio contesto di vita, con il termine *Emozionalità (E)*. Una volta ricevuta, accolta e riconosciuta, o anche in apparenza evitata, soppressa, repressa oppure elaborata, questa carica rimane all'interno della persona. Avremo modo di capire come da questo nucleo interno di "avvicinamento/evitamento" (che porta, per esempio, alle tendenze di distanziarsi o di avvicinarsi alle persone intime) si sviluppi, nel tempo, la capacità di amare.

Se è vero che il primo accesso all'informazione ha l'impronta dell'emozionalità, essa è successivamente elaborata cognitivamente in termini di stima e valutazione, decidendo che tipo di informazione sia e come si possa rispondere ad essa: "È pericolosa e, soprattutto, quanto è dolorosa? È minacciosa o allettante? Richiede una risposta immediata o può essere rimandata?".

Questa parte del processo, di natura elaborativa, richiede di mettere in atto le risorse razionali dell'individuo che possiamo indicare come *Razionalità (R)*. L'elaborazione implica anche una decisione su come esprimere la risposta: "Può essere a parole, con gesti, per iscritto, in modo aggressivo o assertivo, in modo passivo o neutro". Da questa risorsa razionale, come avremo modo di precisare, ha origine la capacità di controllo che si sviluppa nel tempo come abilità di negoziare, affrettando o dilazionando la risposta.

La messa in atto della risposta, che costituisce la parte oggettiva del processo, prende forma attraverso una qualche modalità di *Azione (A)*, che può essere interna e invisibile a occhio nudo, ma anche esterna e ben visibile a un osservatore. Questa dimensione di attività si arricchisce col tempo grazie a un ciclo retroattivo che può suggerire dei cambiamenti correttivi, come accade nella riflessione e nell'utilizzazione delle esperienze precedenti. Questa informazione di ritorno costituisce una quarta

2
dimensione che definiamo di *Consapevolezza* (A_w , dalle lettere iniziali del termine inglese *awareness*).

Infine, c'è un'altra risorsa che la persona in relazione mette in atto e che riguarda il bisogno di considerare l'impatto che la risposta espressa può avere sul suo *Contesto* (C) relazionale, meglio definibile come *Sensibilità al contesto*.

Abbiamo così delineato un modo formale per descrivere il processo di elaborazione delle informazioni/messaggi tra persone implicate in relazioni significative. Non ha solo valenza teorica, perché questa modalità è stata vagliata e convalidata in tante ricerche empiriche, come avremo modo di indicare. Soffermiamoci per ora su alcune considerazioni globali. Questo processo elaborativo compie una netta distinzione tra le parti recettive e quelle espressive dell'emotività. I sentimenti sono ciò che accade dentro di noi quando facciamo esperienze, percepiamo e immagazziniamo eventi esterni. Essi variano lungo una dimensione di piacevolezza o non piacevolezza, di immediatezza o durata, di forte o debole intensità. Un aspetto che merita discussione riguarda la questione se i sentimenti siano accessibili e disponibili a noi (avvicinamento), o se siano non accessibili e non disponibili (evitamento) come accade, per esempio, nell'alessitimia, definita come la non capacità di provare emozioni. Le emozioni riguardano cosa e come esprimiamo esternamente ciò che è stato sentito dentro, sia positivamente che negativamente, costruttivamente o distruttivamente, dolorosamente o piacevolmente e utilmente.

Assumendo che l'azione venga indirizzata, direttamente o indirettamente, a un altro essere umano, la consapevolezza (A_w) fa riflettere su ciò che è stato detto o fatto e implica un processo correttivo derivato dalla consapevolezza di ciò che è stato espresso: "Era di aiuto? Era dannoso? Era piacevole? Era positivo o negativo? Quali sono state le reazioni di quanti hanno ricevuto ciò che è stato detto o fatto?" Per questa ragione, A_w rappresenta il feedback correttivo che permette il cambiamento, in quanto fa in modo che l'individuo rifletta sulle conseguenze delle azioni da mettere o già messe in atto. Senza una sufficiente riflessione, sia prima che dopo l'azione (A), la possibilità di cambiamento è estremamente piccola. Inoltre, la consapevolezza non coinvolge solamente le reazioni interne, ma coinvolge anche la consapevolezza del contesto esterno (C), così come l'impatto che E , R e A hanno avuto nella persona che ha stabilito relazioni più o meno intime.

Appropriate risposte a provocazioni, domande, richieste, critiche o cattiverie, il più delle volte richiedono consapevolezza e riflessione sui sentimenti interni del soggetto (E), come affrontare cognitivamente la situazione (R) e come rispondervi (A), così come la consapevolezza della realtà contestuale (C) va presa in considerazione prima di confezionare ed esprimere una risposta. Il contesto può essere vicino, come nelle relazioni familiari, o distante, come le influenze culturali; la famiglia è, tuttavia, il filtro attraverso il quale è trasmessa la maggior parte dei valori culturali.

Ogni elemento del modello potrebbe risultare mancante nel gestire le relazioni; in questo caso, il processo relazionale rischia di andare in cortocircuito. Se uno degli elementi indicati appare ridotto nella sua influenza, questa situazione porta a una competenza relazionale ridotta. Ad esempio, se la E risulta scarsa (perché soppressa, repressa o negata), questo evitamento può provocare pensieri ossessivi e comportamenti compulsivi. Se la R viene evitata insieme alla E , appare un'atti-

vazione eccessiva di A , come nel caso dei comportamenti impulsivi, nella mancanza di iniziativa o, anche, nei comportamenti che possono essere qualificati come criminali.

Se la E viene coartata, si può avere un restringimento anche della consapevolezza, per cui la persona non è capace di riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni, come nel caso degli individui che mettono in atto esplosioni impulsive e incontrollabili. Una restrizione della consapevolezza può provocare anche un diniego di C e, in alcuni casi, un'esternazione rispetto a C : il contesto esterno (cioè le altre persone del proprio contesto di vita) viene incolpato allo scopo di evitare una responsabilità personale, senza riflettere sul proprio comportamento e sulle conseguenze sugli altri. D'altra parte, la troppa sensibilità al contesto ("Cosa penseranno i vicini?", "Assicurati di fare buona impressione!") può presentarsi associata a disordini di esternalizzazione in cui il soggetto dà troppa attenzione al contesto tanto da diminuire le altre quattro componenti (E, R, A, Aw). Allo stesso modo, troppa preoccupazione attorno ad A restringe gli altri elementi del modello.

2.2 La messa a fuoco delle cinque dimensioni

Vale la pena soffermarsi sulle singole dimensioni per meglio poi riprendere le loro interazioni.

2.2.1 *Emozionalità (E)*

Solo nella terza parte dello scorso secolo, la E , che include affetto, umore e sentimenti provati soggettivamente, ha cominciato ad essere considerata come la risorsa di base nell'organizzazione del processo di elaborazione delle informazioni, fornendo la prima struttura. Gli aspetti di recezione non sono sempre differenziati dagli aspetti espressivi osservabili oggettivamente; persistentemente, è suddivisa poi in affetti positivi e negativi, anche se ciò che viene esperito varia nelle dimensioni di eccitamento e di piacere. Gli eventi negativi (di avversione o minacciosi) possono evocare forti e rapide risposte fisiologiche, cognitive, emotive e sociali che deprimono, inibiscono e cancellano l'impatto dell'evento stesso. Questa modalità di attivazione e di inibizione sembra essere più efficace per gli eventi negativi, rispetto a quelli positivi, probabilmente perché evocano un gradiente più alto di evitamento rispetto all'avvicinamento, anche se ci sono altre variabili in gioco.

Consideriamo l'emozionalità nella prospettiva dello sviluppo. Il bambino nasce in un mondo di E e, progressivamente, socializza attraverso la soddisfazione, gli interessi e anche le angosce che si moltiplicano e che si differenziano via via in emozioni di gioia, tristezza, paura, rabbia, sorpresa, interesse, disgusto. Col progredire dell'età (specialmente dai 5 ai 15 anni e oltre) questi sentimenti diventano più differenziati, come dimostrano le liste compilate dai diversi studiosi (la differenziazione può arrivare fino a quasi 200). Questi sentimenti possono anche mescolarsi, confon-

dersi o nascondersi (a volte, possono essere anche evitati o coperti) per soddisfare aspettative personali o sociali, producendo così “salti” non lineari tra ciò che viene sperimentato e ciò che viene espresso.

I bambini piccoli possiedono un certo potenziale di autocontrollo dei loro stati affettivi. Così, gli alunni delle scuole elementari affrontano la tristezza e la rabbia mettendo in atto strategie prevalentemente di tipo comportamentale o verbali orientate al sé. Quelle più comuni sembrano consistere in attività di distrazione. Le strategie usate con i genitori differiscono da quelle usate con i pari. Le ragazze sembrano essere più reattive agli eventi che inducono tristezza rispetto ai ragazzi, specialmente nell'interazione con la madre.

Lo sviluppo emotivo è significativamente influenzato dalle pratiche di educazione dei genitori, dalle loro attitudini di cura e dalla loro personalità. La disponibilità emotiva dei genitori si riferisce a varie dimensioni parentali (sensibilità, struttura, non intrusività, non ostilità) che interagiscono con la reattività del figlio nei confronti dei genitori e con l'implicazione dei genitori stessi. Ne consegue che le relazioni intime appaiono come un contesto importante per la conoscenza delle emozioni e per capire come vengano espresse all'interno di specifici contesti sociali. La crescita è facilitata quando viene stabilito un forte legame affettivo con la figura di riferimento e nella misura in cui può essere riparata l'inevitabile distruzione. Infatti, la maturazione della persona durante il ciclo di vita può essere attribuita all'interiorizzazione di qualità particolarmente attraenti delle figure di riferimento.

La piena funzionalità personale implica che *E* sia attiva e si armonizzi con gli aspetti positivi delle altre risorse che compongono il processo presentato. Si suppone che un'emozionalità piacevole sia più funzionale, mentre una non piacevole o dolorosa sia meno funzionale. Ne deriva, secondo alcuni autori, che le persone che condividono le caratteristiche degli affetti positivi funzionano più efficacemente rispetto a quelli che condividono emozioni negative, come rabbia, ostilità, ansia, depressione e attacchi di panico.

Una *E* scompensata per eccesso o per difetto è indice di disturbi anche psichiatrici, come viene indicato dalla letteratura: se eccessiva, può implicare disordini di personalità isterica, borderline o istrionica, o personalità inclini alla violenza in cui l'ansia, la depressione o gli attacchi di panico dominano qualsiasi cosa l'individuo dica e faccia; se insufficiente o apparentemente inesistente può indicare uno stato alessitimico, per cui la persona non è in grado di sperimentare e, quindi, di esprimere sentimenti, come in alcuni casi di schizofrenia.

Gli studi hanno rilevato delle differenze di genere. Gli uomini appaiono più inclini all'iperstimolazione, mentre le donne possono essere più inclini all'ipostimolazione e alla dissociazione. Gli uomini sono meno capaci di essere consapevoli e di usare i propri sentimenti e quindi più inclini alla alessitimia, che può includere differenti sintomatologie, piuttosto che una singola condizione disfunzionale. Infatti, sono gli uomini che riportano profondi conflitti di ruolo e che possono sviluppare alti livelli di paura dell'intimità, anche dopo aver raggiunto un controllo per risposte sociali desiderabili. Ricordiamo, infine, che una *E* piacevole può trasformarsi col tempo nell'opposto, e che una *E* negativa può produrre degli estremi nei sentimenti e provocare separazioni, divorzi, omicidi e suicidi.

2.2.2 Razionalità (*R*)

È definita come l'abilità di ragionare usando la logica, i propri schemi intellettivi che includono costrutti come cognizione, intelligenza, pensiero, programmazione e capacità di affrontare e risolvere i problemi.

Tra le molte considerazioni che mettono in evidenza l'importanza di questa risorsa, ne evidenziamo alcune che la letteratura documenta, unitamente ad aspetti problematici ancora aperti.

La prima riguarda la distinzione tra intelligenza vista come cognizione, abilità puramente intellettiva, e la cosiddetta *intelligenza emotiva*. Oltre alla consapevolezza e all'apprezzamento dei propri sentimenti soggettivi, l'intelligenza emotiva comprende la percezione e la considerazione dei comportamenti emotivi non-verbali, incluse le sensazioni corporee evocate dall'attivazione emozionale, le espressioni facciali, il tono della voce e la gestualità esibita dagli altri. Vi sono, però, differenze individuali nella capacità delle persone di elaborare e usare le informazioni. Individui con elevati livelli di intelligenza emotiva riescono facilmente a identificare e descrivere i sentimenti in se stessi e negli altri, a regolare efficacemente gli stati di attivazione emozionale in se stessi e negli altri, e usano generalmente le emozioni in modo adattivo. Se la *R* funziona come risorsa elaborativa che riceve le informazioni di tipo cognitivo, come fa l'informazione stessa a trasformarsi in *E* in un contesto di relazione? Inoltre, l'intelligenza emotiva va considerata come *E* o *R*? Ci possono essere due alternative per cercare di rispondere. La prima considera la relazione tra le due risorse come un sistema associativo, dove le computazioni riflettono strutture simili e le relazioni di contiguità temporale. La seconda punta alle *regole* che sottostanno alle strutture simboliche che hanno un contenuto logico variabile. Le due alternative possono però svolgere funzioni complementari, generando simultaneamente diverse soluzioni ai problemi di ragionamento.

Una seconda considerazione riguarda l'influenza tra le due risorse. La *E* influenza la *R* o è il contrario? Per esempio, pensieri inconsci e automatici possono essere spontanei e incontrollabili, influenzati da droghe e ormoni e non revocabili attraverso sforzi deliberati. Simili tipi di *R* possono essere parti di una risposta affettiva e possono svolgere un ruolo importante nella produzione di certe qualità emotive. Questa possibilità giustificherebbe l'uso di terapie cognitive nel trattamento dei disturbi affettivi. Sul problema sono sorte molte controversie: in questo contesto è sufficiente dire che alcuni studiosi sostengono la posizione tradizionale che i giudizi affettivi sono successivi alle cognizioni e che accadono senza un'estensiva codifica di percezione e cognizione; altri pongono la *E* prima della *R*.

Questa controversia potrebbe essere risolta se si considerasse la natura dell'evento stimolo. Una perdita inaspettata può provocare un'immediata reazione emotiva, seguita da un'eventuale considerazione razionale di ciò che ha avuto a che fare con la perdita. Un inaspettato incidente durante la guida richiede un immediato controllo cognitivo, seguito dalla conseguente reazione emotiva. Un'altra soluzione al problema può essere trovata nel costrutto di bilanciamento cognitivo-affettivo, l'unica maniera in cui le coordinate di personalità incontrano sia le richieste esterne dello stimolo che quelle delle fantasie e degli affetti interni.

Il terzo problema riguarda il controllo. La *R* sta per controllo? Se l'inibizione e la disinibizione definiscono la dimensione di controllo, il controllo è la funzione che copre la gran parte di *R* o di *R* combinato con le altre risorse? La *R* è la determinante maggiore per il controllo? E che ruolo hanno la *Aw* (*consapevolezza*) e la *C* (*contesto*)? Se è così difficile valutare la cognizione, come possiamo assumere che sia direttamente responsabile di *E* o delle altre componenti?

Consideriamo l'aspetto di sviluppo e il livello di funzionalità di *R*. Come il bambino comincia a muovere i primi passi da un mondo di *E*, l'abilità di pensare, pianificare e scegliere secondo la *R* diviene sempre più forte e matura nell'abilità di programmare per tempo, negoziare e limitare gli estremi, sia in una *R* eccessiva che in una insufficiente. Dagli studi di Piaget, sappiamo che il bambino si muove in operazioni concrete che culminano poi nel pensiero formale e astratto. Lo stadio finale significa anche l'assimilazione, l'accomodamento e l'interazione di aspetti sia ambigui che incerti, come l'ironia e la contraddizione. Con l'input delle altre risorse, il pensiero astratto può divenire più contestuale e transazionale nell'età adulta e nella vecchiaia, anche se non in tutti gli individui.

Un buon funzionamento avviene quando la *R* viene focalizzata sugli aspetti positivi delle relazioni, dirigendosi verso mete appropriate e realistiche, in un bilanciamento flessibile con le altre risorse e aspettative. La numerosità dei membri della famiglia e l'ordine di nascita potrebbero avere qualche conseguenza sul funzionamento cognitivo; tuttavia, quando si esplorano le variazioni individuali, gli effetti della configurazione familiare possono risultare banali.

Una *R* eccessiva può alimentare disturbi del pensiero, come nell'autismo o nei disturbi ossessivo-compulsivi, oppure sia ritardo mentale che dislessia o altri disturbi del linguaggio. Interessa maggiormente la combinazione di una bassa o insufficiente *R* e atteggiamenti di negatività che può causare comportamenti criminali per l'incapacità di pensare alle conseguenze delle azioni. In questa condizione, le persone si comportano con immediatezza e impulsività, specialmente se minacciati.

La preoccupazione e la ricorrenza ripetitiva di pensieri non desiderati o pensieri riguardanti esperienze dolorose sono state oggetto di attenzione. La preoccupazione coinvolge una predominanza di pensiero verbale rispetto all'attività, funzionando come una sorta di evitamento cognitivo che inibisce evidentemente l'elaborazione emotiva: ciò produce sia ansia che esperienze depressive.

Un'altra area particolarmente studiata è quella dell'emotività espressa (*EE*), volta a capire l'impatto della famiglia e dell'ambiente sociale sulla vulnerabilità dei pazienti schizofrenici, ma anche su altri ammalati. Ci limitiamo a considerare la funzione delle emozioni espresse nelle relazioni intime. Queste comprendono aspetti di criticismo, ostilità e di ipercoinvolgimento emotivo. I genitori dei pazienti in oggetto appaiono più convenzionali e più favorevoli a stabilire norme e meno soddisfatti di loro stessi e delle loro vite, anche perché sono meno flessibili e tolleranti e, in più, mostrano meno empatia. Tra tutte le caratteristiche, la flessibilità è quella che predice in modo più significativo un basso livello di emotività espressa.

I genitori con alti livelli di emotività espressa sembrano trascorrere più tempo a parlare piuttosto che a osservare i loro figli, mentre quelli con bassi livelli sembrano essere più capaci di stare in silenzio. Questa constatazione avvalorava l'idea che i

genitori con alti livelli siano più intrusivi socialmente rispetto a quelli con bassi livelli, i quali sanno essere più di supporto. Anche l'orientamento al successo delle madri di minorenni che hanno comportamenti distruttivi e compulsivi sembra legato a un'alta emotività, così come i conflitti familiari e i disturbi psichiatrici dei genitori di minori disturbati. L'estremizzazione di emotività espressa nei genitori sembra correlata alla psicopatologia nei loro figli, confermando l'importanza di come i sentimenti vengono provati, espressi e condivisi nelle relazioni intime, positivamente e negativamente.

Possiamo concludere ricordando che vi sono relazioni basate su *E*, in maggior parte quelle tra i membri della famiglia e gli amici, e ci sono altre relazioni di scambio basate su *R*, come nell'ambiente di scuola e sul lavoro e nell'ambito del commercio. Tuttavia, nelle relazioni di scambio ci sono alcune relazioni prolungate che stabiliscono un legame comune, così come le relazioni familiari implicano molti scambi improntati alla *R*.

2.2.3 *Azione (A)*

Questa risorsa è rappresentata da comportamenti, atti, azioni, prestazioni, esibizioni, e anche dal parlare. La persona orientata all'attività, incluse le scelte lavorative o scolastiche o le attività di tempo libero, è probabilmente spinta dalla sua struttura di personalità e dall'esigenza di soddisfare vari bisogni. Per esempio, le persone estroverse sembrano avere dei modelli di attività significativamente diversi rispetto agli introversi. Pertanto, le attività non sono casuali ma seguono traiettorie che dipendono in gran parte da come si è, da cosa si fa e da ciò che si ha.

L'importanza di osservare e misurare oggettivamente le relazioni, ciò che si è detto o fatto, in modo passivo o attivo, è assolutamente acquisita; piuttosto, va messa in discussione la posizione semplicistica che nega le determinanti interne, come *E* o *R*, posizione poco sostenibile. In questo contesto di messa a fuoco delle relazioni, interessa maggiormente considerare l'aspetto della distanza, cioè chi e cosa avvicinare e chi o cosa evitare. Potrebbe essere facile collegare la distanza alla legge dell'effetto, cioè che noi avviciniamo chi o cosa ci piace ed evitiamo chi o cosa non ci piace. Tuttavia, nel mondo reale, spesso abbiamo bisogno di avvicinare chi non ci piace, come il nostro capo ufficio o un collega oppure un subordinato, per non parlare di parenti antipatici o vicini rumorosi. La distanza, poi, viene chiamata in causa non soltanto con le persone, ma anche con gli ambienti. Il nostro capo ufficio può piacerci o meno, ma abbiamo bisogno di avere contatti per sopravvivere; allo stesso modo, possiamo essere attratti da molti oggetti di lusso guardando le vetrine dei negozi, ma non li possiamo acquistare.

Molti sentimenti (*E*) vengono espressi nella *A*, verbalmente e/o non verbalmente, riportando o modificando le emozioni che possono essere positive o negative, in accordo con quanto ci possono essere di aiuto o quanto possono far male. La *E* può essere evitata, trattenuta dentro, rimanere inespressa e... fare infezione. Tuttavia, l'espressione di *E*, anche attraverso lo scrivere se non a parole, porta a comportamenti osservabili e misurabili e il controllo di *A* è sempre visibile e monitorabile, per

2 esempio, se in ritardo rispetto a un evento-stimolo, cioè evitata, inibita, soppressa e repressa. Nelle relazioni, la *A* è valutabile attraverso quanto vicina (avvicinamento) o distante (evitamento) è un'azione dall'altra, e attraverso quanto è veloce (agire subito) o quanto è ritardata (procrastinare) la risposta di un individuo all'evento stimolo, agli obiettivi e alle priorità.

Se consideriamo la *A* sul piano evolutivo, il repertorio comportamentale diventa via via più differenziato col crescere dell'età, sia nella capacità di relazionarsi che negli altri aspetti, ad esempio a livello lavorativo o del tempo libero. Le capacità sono acquisite progressivamente grazie all'educazione e all'esperienza: da uno stadio primitivo di dipendenza nell'infanzia a un diniego di dipendenza in adolescenza, all'interdipendenza propria degli adulti, a un relativo ritorno alla dipendenza nella vecchiaia avanzata. L'attività infantile sembra molto correlata all'interazione genitore-figlio. I genitori di bambini iperattivi possono avere la tendenza a intromettersi fisicamente ed essere visti in un quadro interpretativo di competizione con i loro figli. L'impazienza e l'ostilità verso i bambini iperattivi sembrano comparire in quasi tutte le diadi genitore-figlio, tranne nelle relazioni padre-figlio. Le interazioni che coinvolgono bambini meno attivi possono essere generalmente più armoniose e tranquille.

A livello di funzionalità, la maggiore differenziazione (cioè l'agire con flessibilità, positività e appropriatezza) sta nell'usare assieme le risorse di *E*, *R* e *A* contemporaneamente da *Aw* e *C*. L'avvicinamento estremizzato porta a relazioni "fuse" come viene riscontrato nelle persone borderline, negli istrionici e nei disturbi da personalità dipendente. L'altro estremo dell'evitamento può portare a "relazioni distanti ed evitanti" come si riscontra nei disturbi di personalità antisociali. Una *A* eccessiva, che è *agire subito*, può implicare impulsività e immediatezza, col rovescio della medaglia di deficit nell'attenzione, iperattività, esternalizzazioni e dipendenze. Una *A* insufficiente o inadeguata porta a passività e inattività, facilmente presenti in personalità rigide o dipendenti, con disturbi da internalizzazione.

La fusione di pensiero e azione, mescolando *R* e *A*, porta a credere che pensieri inaccettabili equivalgano ad azioni agite e che situazioni inaccettabili e disturbanti aumenteranno la possibilità che accadano realmente. La fusione sembra associata a sintomi ossessivo-compulsivi, ma anche ad ansia e depressione. Questa mescolanza sembra connessa a qualcosa di completamente opposto: l'esagerata insistenza su pensieri riguardanti la riduzione del danno con la convinzione che più ci si pensa, meno possibilità ci sono che accada.

2.2.4 Consapevolezza (*Aw*)

Si presuppone che la *Aw* accada dopo la *A* per una ricognizione delle conseguenze personali e interpersonali delle azioni e delle parole. La *Aw* viene definita come la capacità di riflettere sulle proprie risorse *E*, *R*, *A* e *C*; segue la *A* perché c'è bisogno di agire per riflettere sui costi e sulle ricompense di ciò che è stato detto o fatto per poi eventualmente cambiare. Questo ciclo di feedback correttivo permette il cambiamento che costituisce la prima funzione fondamentale del sé, che porta all'auto-stima, alla percezione di sé e all'auto-conoscenza.

Il processo della consapevolezza si compone al limite di tre ingredienti, due positivi, che sono riflessione e comprensione delle proprie relazioni, e un terzo, un pensiero persistente e ruminante sulle relazioni vissute. La riflessione, quando è positiva, può portare a una maggiore consapevolezza delle proprie relazioni e di come debbano eventualmente essere modificate, ma potrebbe anche essere causa di preoccupazione in certe situazioni; d'altro lato, potrebbe impedire l'emergere di ansia in altre. Il nodo, allora, è di trovare in quali situazioni provochi ansia e in quali non la provochi.

L'attenzione può essere diretta sia all'interno che all'esterno di sé in un dato momento. Nella misura in cui diventa auto-consapevolezza, ne derivano importanti conseguenze a livello cognitivo e comportamentale. Se l'attenzione viene, per esempio, portata sul corpo, si è facilitati ad allargare l'attenzione anche su altri aspetti del sé, siano essi materiali, sociali o anche spirituali. Una volta avviato il processo, il focus può spostarsi su qualsiasi caratteristica saliente del sé, mettendo in moto l'auto-valutazione. Il sé entra in gioco soprattutto quando l'attenzione è rivolta verso l'interno. In accordo con queste ipotesi, l'aumento reale di consapevolezza del sé può portare a una concezione più individualizzata di sé che non degenera in ansia.

A livello evolutivo, si potrebbe aspettare che la A_w aumenti con l'età, dal momento che il pensiero riflessivo è presente in età adulta più che nei primi stadi dello sviluppo. Tuttavia, lo sviluppo di A_w è troppo connesso alle altre risorse e al funzionamento complessivo della personalità per poter definire temporalmente la sua attività, i suoi limiti e le sue funzioni correttive. Ci si può chiedere, poi, se la consapevolezza sia concentrata nelle varie tappe del ciclo di vita più su E , su R o su A . Se il cosiddetto buon senso cresce con l'età, significa che tale crescita è dovuta a un aumento di A_w . Per gli studi di A_w bisognerebbe avere la collaborazione di qualche saggio anziano che ci aiutasse a rispondere a molti interrogativi. D'altro lato, i minori problematici sembrano restare indietro, rispetto ai bambini non problematici, nella sequenza evolutiva della consapevolezza dei problemi interpersonali, come la fiducia nell'amicizia e la lealtà verso il gruppo dei pari.

Circa il livello di funzionalità di A_w , possiamo supporre che a un maggior possesso di consapevolezza corrisponda una migliore possibilità di funzionamento. D'altro lato, va tenuto presente che alcune persone hanno consapevolezza della loro disfunzionalità, ma sono incapaci o poco propense a cambiare il proprio comportamento. Pertanto, la consapevolezza non è sempre connessa al cambiamento, a meno che non si tratti di persone in psicoterapia di qualche tipo. Infatti, l'addestramento alla consapevolezza sembra aumentare la soddisfazione, come l'esperienza di piccoli movimenti del corpo può aumentare la comprensione di sé nelle persone normali.

La consapevolezza di sé prodotta mettendo un soggetto davanti a uno specchio o videoregstrandolo, come in certe situazioni sperimentali, sembra accrescere il compiacimento, ma con effetti diversi in base al genere: i maschi tendono a mostrare i modi tradizionali di reazione e adattamento, le donne possono mostrarsi compiacenti se è in questione la loro libertà, ma con bassa reazione nei gradi inferiori di minaccia.

Ci possiamo chiedere se talvolta ci sia un eccesso di A_w . Di per sé, se veniamo

sopraffatti, per esempio, dalla ruminazione, non c'è alcuna possibilità di correggere la A. Una inadeguata o difettosa *Aw* può portare facilmente alla ripetizione della stessa A negativa perché non avviene alcuna riflessione o correzione per il cambiamento. Una *Aw* ristretta può chiaramente limitare il modo in cui le risorse vengono considerate e applicate. È il caso degli individui impulsivi o incapaci di fermarsi per riflettere sulle conseguenze dei loro comportamenti. L'intenzione suicida in atto sembra però fortemente connessa a un'accresciuta consapevolezza di sé.

Le relazioni di successo sono senza dubbio basate sul feedback correttivo *Aw* a livello intraindividuale, diadico o multirelazionale. Senza tale feedback non c'è possibilità di miglioramento perché le relazioni tendono a rimanere stazionarie, dove lo *status quo* ferma tutto e, nel tempo, a diventare molto disfunzionale. Senza *Aw*, forse possono avvenire dei cambiamenti, ma in questi casi si dovrebbe postulare dei livelli di consapevolezza ritardati.

2.2.5 *Sensibilità al contesto (C)*

Solitamente per contesto intendiamo dove e come le relazioni hanno luogo: in un edificio, in casa, in ufficio, a scuola, nel vicinato, nella comunità, in un dato ambiente, società o cultura. Nel nostro discorso, il termine *contesto* è limitato all'influenza delle relazioni intime e degli oggetti in ambienti specifici.

Normalmente, i contesti vengono divisi in prossimali (vicini e immediati) o distali (in senso spaziale o temporale). Possono essere dei ristretti ambienti, come un laboratorio o altro di simile, o piuttosto vaghi e chiaramente distali e onnicomprensivi, come *condizione ambientale, cultura o situazione*. Per essere più specifici, possiamo distinguere tra i vari ambienti oggettivi e vicini, come la casa, la scuola, il lavoro, gli ambienti del tempo libero, quelli transitori (chiese, bar e supermercati) e di transito (strade, aeroporti e alberghi): essi possono essere fotografati e registrati in modo oggettivo. Tuttavia, questa oggettività elude il significato personale e soggettivo che possono avere per la sopravvivenza e il "ben-essere" delle persone. Una struttura fisica con muri, tetto, porte e finestre potrebbe essere un'abitazione, ma per la persona che ci vive è la casa dove vivono la propria famiglia e i propri cari. Potrebbe essere una fonte di sollievo dallo stress del lavoro e del mondo esterno, ma anche un'ulteriore fonte di stress. Quando gli ambienti sono definiti nei loro significati soggettivi, interpretandoli propriamente come contesti, essi correlano con altre risorse e con modalità che non possono essere considerate soltanto oggettivamente. Per lo stesso discorso, ci sono ambienti impersonali e di passaggio, come banche, supermercati o stazioni di servizio, che posseggono lo stesso significato di una casa, scuola, ufficio o vicinato dove si spende gran parte del proprio tempo e dove si è formato un certo attaccamento emotivo. Ritorneremo su questo discorso nel capitolo successivo.

A livello evolutivo, teniamo presente che ci vuole del tempo per valutare il significato emotivo o meno di un ambiente e ce ne vuole ancora di più per sviluppare un attaccamento emotivamente significativo a un luogo, a una persona o anche a qualche animale domestico. Senza un certo grado di stabilità nel tempo, nessun at-

taccamento emotivo può svilupparsi. Probabilmente la *Aw* e la *C* sono connesse tra di loro più che con le altre tre risorse, perché questa connessione implica almeno il quarto stadio di sviluppo del pensiero umano descritto da Piaget.

I contesti percepiti come attaccamenti soggettivi alle relazioni con persone, animali, ambienti o oggetti sono ciò che le persone producono. Possono diventare estremamente funzionali o disfunzionali in base ai significati soggettivi prodotti dalle esperienze positive o negative avvenute nel contesto della persona.

Se teniamo come criterio discriminante le abitudini personali, alcuni contesti possono diventare o esser visti come estremamente tossici o estremamente piacevoli, altre volte collocabili a un livello intermedio. Un contesto può diventare disfunzionale quando una persona non può più usare le proprie risorse personali per farlo funzionare o quando il malfunzionamento comprime le risorse utilizzabili per sopravvivere e per sentirsi bene.

Le relazioni in se stesse possono essere considerate come contesti. Inoltre, ciascuna relazione ha un proprio contesto specifico, sia esso fisico (palestra), intellettuale (scuola) o emotivo (casa e persone amate). È importante sapere se le relazioni sono costituite da scambi intimamente condivisi (stretti, prolungati, interdipendenti e impegnati) o se sono scambi non intimi (temporanei, distali, commerciali e finanziari).

2.3 La verifica del processo relazionale

Le cinque risorse personali e le loro connessioni o sconnessioni sono state oggetto di molte ricerche empiriche (oltre 40 in 15 anni) utilizzando un questionario autovalutativo creato ad hoc, il *Questionario di risposta relazionale*, composto da 60 item per le cinque dimensioni considerate (corrispondenti alle cinque risorse identificate). Accenniamo, in particolare, allo studio del 2002¹ con il coinvolgimento di 480 partecipanti che hanno risposto al questionario e che erano stati scelti tenendo conto del genere (metà maschi e metà femmine) e dell'età, suddivisibili in quattro fasce: 14–19 anni, 20–30 anni, 31–40 anni, 41–60 anni. Le analisi dei dati raccolti hanno offerto molte indicazioni; in particolare, accenniamo alle influenze delle risorse considerando l'intero gruppo, i sottogruppi per genere e i sottogruppi per età.

La Figura 2.1 riporta la rappresentazione grafica delle influenze causali tra le dimensioni, verificate per l'intero campione esaminato.

Si è tenuto conto dell'impostazione formale già introdotta che va dagli stimoli di input, passa attraverso il processo di vaglio-verifica e giunge alla fase di uscita, cioè la risposta all'input iniziale. Il grafico rappresenta il modello formale sul quale sono stati confrontati i dati raccolti. L'esperienza emotiva (*E*) influisce sulla *A*, sia direttamente che indirettamente. Il passaggio indiretto sembra avvenire sia attraverso

¹ Cusinato M, Corsi M (2005) Questionario di Risposta Relazionale (QRR). FIR, Rivista di Studi Familiari 10(1):47-76.

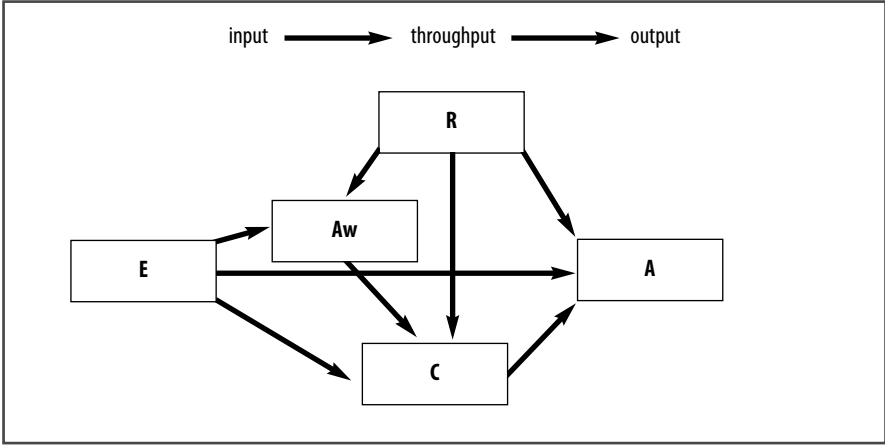


Fig. 2.1 Le influenze significative tra le dimensioni riguardanti l'intero campione. *E*, emozionalità; *R*, razionalità; *A*, attività; *Aw*, consapevolezza; *C*, sensibilità al contesto

l'influenza sulla Sensibilità al contesto (che modera poi la *A*), sia attraverso la Consapevolezza. La Razionalità occupa la posizione centrale di elaborazione degli input, influenzando sulla Consapevolezza, sulla Sensibilità al contesto e sull'Attività. L'esito finale del processo raccoglie e usufruisce, pertanto, dell'apporto diretto e indiretto di tutte le dimensioni.

Se osserviamo i modelli empirici ricavati dalle analisi dei dati separati di maschi e di femmine (Fig. 2.2, 2.3), immediatamente veniamo colpiti dalle differenti influenze tra le dimensioni in gioco.

Per i maschi il modello formale di partenza non regge ed è necessario apportare

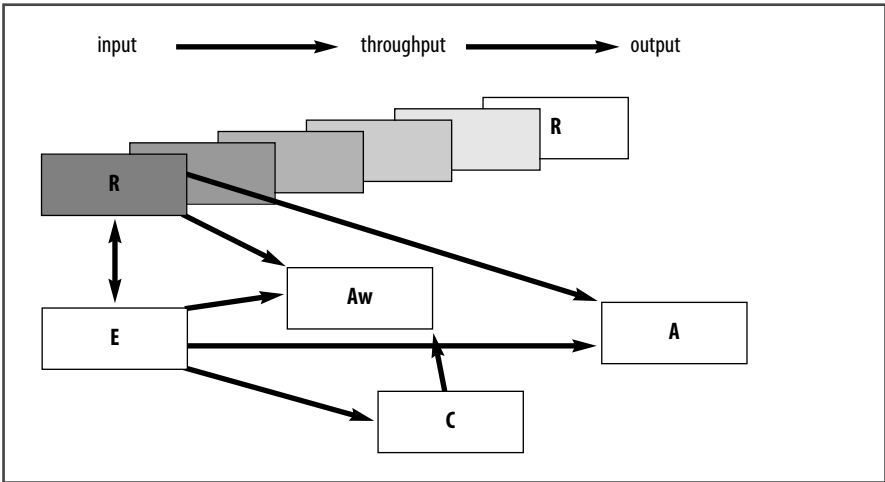


Fig. 2.2 Le influenze significative tra le dimensioni riguardanti il gruppo dei maschi. *E*, emozionalità; *R*, razionalità; *A*, attività; *Aw*, consapevolezza; *C*, sensibilità al contesto

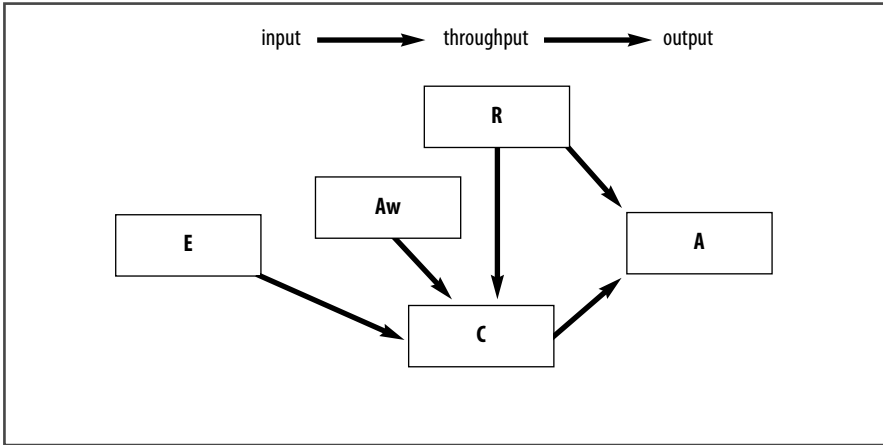


Fig. 2.3 Le influenze significative tra le dimensioni riguardanti il gruppo delle femmine. *E*, emozione; *R*, razionalità; *A*, attività; *Aw*, consapevolezza; *C*, sensibilità al contesto

un cambiamento, ponendo la *R* come dimensione di input alla pari di *E*, con il significato intuibile che i maschi (presi come gruppo) avviano il processo relazionale sia sotto la spinta dell'Emozione, sia sotto la spinta della Razionalità. *E* e *R* determinano direttamente la *A*, mentre la Sensibilità al contesto e la Consapevolezza sono all'interno del processo elaborativo senza, però, un'influenza precisa e significativa. Il quadro delle influenze che emerge dalle elaborazioni dei dati del sottogruppo delle femmine ha un'impostazione abbastanza diversa. Non solo corrisponde al modello formale di partenza, ma l'influenza di *E* su *A* è indiretta, attraverso la *C* moderata da *Aw* e da *R* (che influisce però direttamente anche sulla *A*). Si intuisce che le femmine gestiscono il processo relazionale giocando maggiormente sull'Emozione collegata alla Sensibilità al contesto, alla Consapevolezza e alla Razionalità. L'Attività giunge suc-

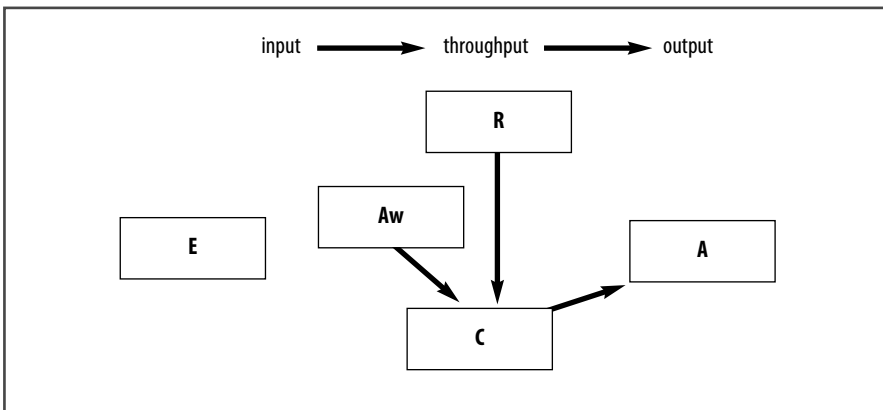


Fig. 2.4 Le influenze significative tra le dimensioni riguardanti il sottogruppo 14-19 anni. *E*, emozione; *R*, razionalità; *A*, attività; *Aw*, consapevolezza; *C*, sensibilità al contesto

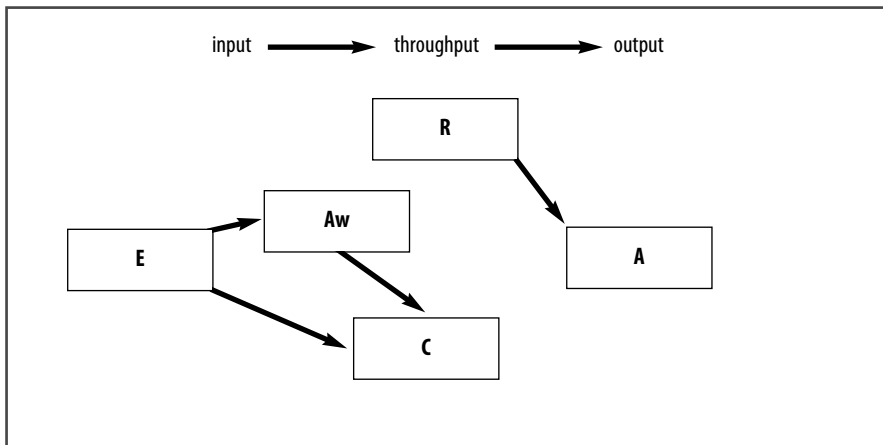


Fig. 2.5 Le influenze significative tra le dimensioni riguardanti il sottogruppi 41–60 anni. *E*, emozionalità; *R*, razionalità; *A*, attività; *Aw*, consapevolezza; *C*, sensibilità al contesto

cessivamente, come esito di tutta la elaborazione.

Un'altra serie di analisi vede il confronto tra sottogruppi in base all'età. Per semplicità guardiamo i quadri relazionali dei più giovani e dei più anziani che evidenziano un contrasto di vissuti (Figg. 2.4, 2.5).

Nel gruppo dei più giovani, la *E* fluttua nel processo relazionale senza una precisa determinazione. La *A* è condizionata soprattutto da *C*, anche se questa dimensione è moderata da *R* e da *Aw*. Pertanto, si ha conferma che nei giovani il modo di esprimersi dipende significativamente dal contesto relazionale in cui sono inseriti. Certamente, la Consapevolezza che vanno maturando e le abilità cognitive che vanno acquisendo e mettendo in atto sono importanti, ma devono passare al vaglio della Sensibilità al contesto.

Il quadro del processo relazionale del sottogruppo 41–60 anni è diverso. Conferma ancora una volta il modello formale di partenza; tuttavia, *A* dipende dall'influenza di *R* e le altre dimensioni sono nel processo, ma in modo indifferenziato; soprattutto, c'è un confronto diretto tra *E* e *Aw* come tra *E* e *C*. La Sensibilità al contesto è condizionata sia dall'Emozionalità che dalla Razionalità. Si potrebbe concludere questa analisi con l'espressione "tutto è sotto controllo e niente è lasciato al caso". La spontaneità e la reciprocità tra le dimensioni sembrano sparite o ridotte di molto: una considerazione un po' amara, ma che va tenuta a mente per ulteriori riflessioni, cominciando da quelle del Box 2.

Box 2 Il posto delle emozioni nella competenza relazionale



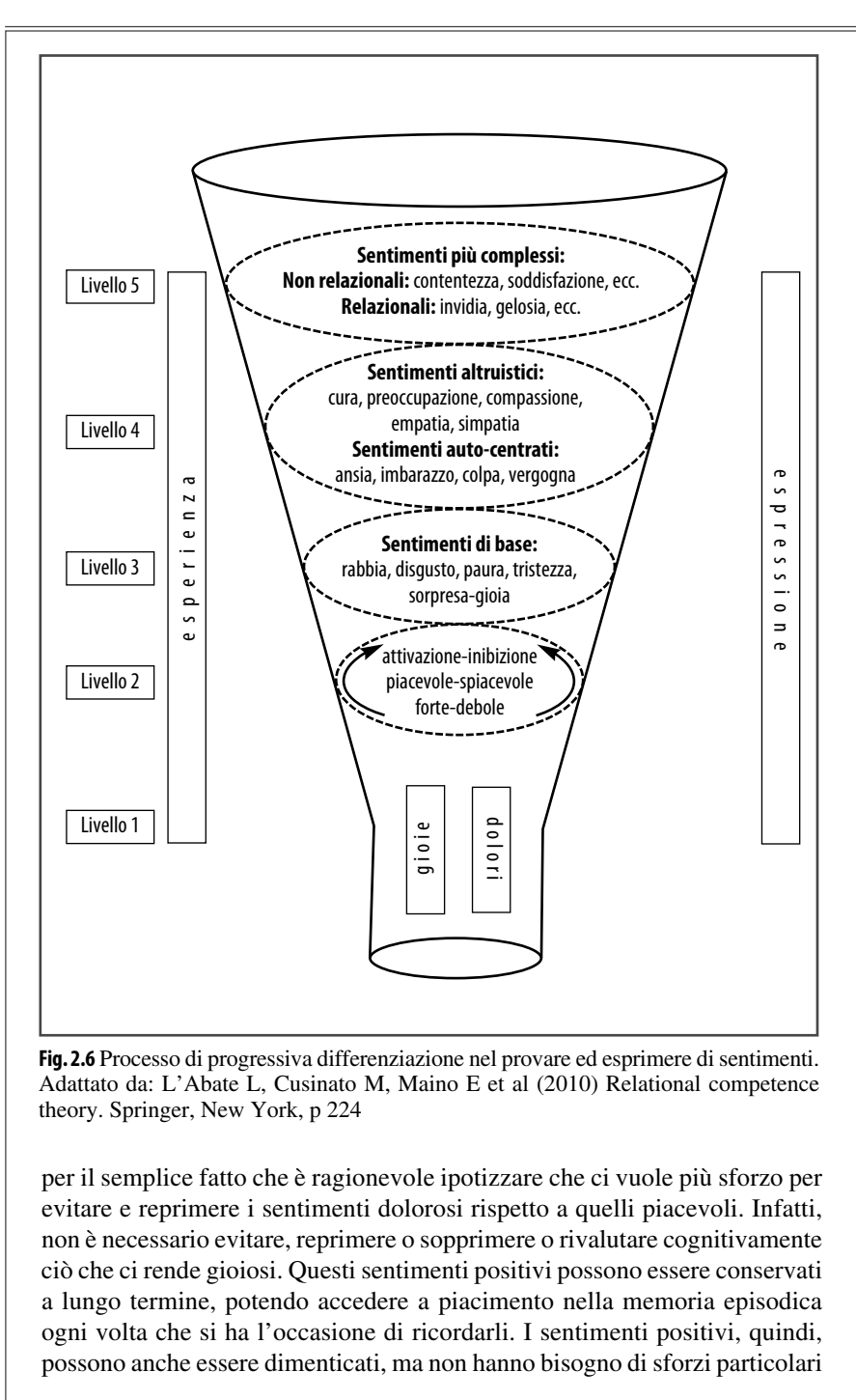
L'emotività va considerata come la qualità di base degli esseri umani, chiamati a intessere continue relazioni. Comprende l'esperienza di gioie e dolori assieme al timore di essere feriti. Quindi, sono tre i sentimenti da considerare: gioia, sentirsi feriti e la paura di essere feriti. Abbiamo bisogno di un quadro complessivo di riferimento, prima di concentrarsi in particolare su questi tre sentimenti. Utilizziamo ciò che è rappresentato dalla Figura 2.6, che dà una rappresentazione, anche se un po' semplicistica a forma di imbuto, per disegnare il processo di provare ed esprimere i sentimenti.

Il provare i sentimenti e l'esprimerli in emozioni sono parti di un processo circolare, sia verso l'alto, sia verso il basso, secondo i principi di equifinalità ed equicausalità. I processi verso l'alto e verso il basso indicano come l'emotività, vale a dire l'esperienza dei sentimenti in generale, sia fondamentale per la sopravvivenza e, tanto più, per il nostro godimento. Siamo tutti esseri umani che vivono emozioni; tuttavia, il modo in cui sperimentiamo ed esprimiamo i nostri sentimenti in emozioni è un argomento che impegna gli studiosi da almeno due secoli.

Siamo di fronte a una prospettiva multilivello nella gestione di gioie e dolori e loro derivati. Se siamo disposti ad accettare anche in via provvisoria questa rappresentazione semplificata per comprenderne le emozioni (sentimenti di gioia e sentirsi feriti) come l'essenza della nostra esistenza, abbiamo la possibilità di comprendere la natura e i passaggi da un livello all'altro. Nella Figura 2.6 i sentimenti dolorosi e quelli gioiosi sono visualizzati alla base dell'imbuto (la parte più stretta). Andando verso l'alto, c'è un ampliamento da un livello all'altro verso sentimenti sempre più complessi.

I sentimenti dolorosi e l'inconscio

Ci concentriamo sulle esperienze dolorose piuttosto che su quelle piacevoli



per evitarli, reprimerli, negarli o sopprimerli. Ogni classificazione adeguata dei sentimenti deve, pertanto, comprendere anche quelli positivi, distinguendoli tra naturali e funzionali, tralasciando possibilmente la disfunzionalità, la negazione, la repressione o la soppressione, tutti aspetti che riguardano piuttosto i sentimenti dolorosi. Questi vengono a costituire ciò che chiamiamo *inconscio*, perché sono facilmente evitati, negati, repressi o soppressi. Proprio la consapevolezza può aiutare a superare questo evitamento per poter accedere pienamente all'intimità.

I sentimenti di dolore sono memorizzati all'interno del nostro organismo, sia a livello cerebrale che fisiologico, con danni anche gravi per la salute. Al di fuori della nostra consapevolezza, questi sentimenti possono influenzare il nostro comportamento in misura molto maggiore delle esperienze piacevoli. Come già notato, ciò che interessa in questo contesto è il rapporto tra i sentimenti positivi e quelli dolorosi quando si coinvolgono altre persone in modo frequente e intenso. Istintivamente, siamo portati a evitare i sentimenti dolorosi, ma per essere persone pienamente funzionanti dobbiamo impegnarci a superare questo evitamento.

Gli sbarramenti da superare

I sentimenti provati di gioia e di dolore non possono essere espressi se non si riesce a superare degli sbarramenti ai quali abbiamo già, in qualche modo, fatto cenno. Se i sentimenti sono troppo deboli lasciano una traccia troppo esile; devono, quindi, essere forti abbastanza. Quelli piacevoli trovano meno opposizione all'emersione rispetto a quelli spiacevoli, come già è stato detto. Se le forze di inibizione sono più forti di quelle di attivazione, i sentimenti rimangono nell'inconscio e non vengono elaborati in modo più complesso.

Il processo progressivo verso sentimenti più complessi

I sentimenti sono ordinati dal basso all'alto in progressione, da quelli più di base a quelli più complessi e sofisticati. Vengono poi distinti in quelli auto-centrati e quelli altruistici. Particolare attenzione viene posta a questi ultimi perché hanno una relazione diretta alla competenza relazionale.

Sentimenti di base

- *Rabbia*: porta all'aggressività, all'ostilità, alle esternazioni violente e all'omicidio.
- *Disgusto*: porta all'evitamento.
- *Paura*: porta all'ansia, a disturbi di personalità e alla psicopatologia.
- *Tristezza*: porta alle internalizzazioni, alla depressione e al suicidio.
- *Sorpresa e gioia*: portano al piacere, al godimento e alla funzionalità. Tuttavia, la sorpresa e la gioia devono superare le influenze negative delle altre quattro emozioni. Di conseguenza, si deve avere un repertorio consistente di sorpresa e di gioia per superare le influenze negative.

Sentimenti secondari

Sono successivi a quelli di base anche in senso evolutivo. Vengono distinti in altruistici e auto-centrati.

Sentimenti altruistici

- *Cura*: prendersi cura come un sentimento per qualcuno, tra cui se stessi, implica la sua applicazione nei comportamenti concreti. Si può aver cura di una persona, ma non essere in grado di trasmettere quella sensazione in azione, come nel caso della distanza, della malattia o di handicap. Il prendersi cura, naturalmente, come espressione di cura, può essere associato anche alla soddisfazione coniugale se l'attenzione è posta alla relazione coniugale. La distinzione principale è se il prendersi cura sia volontario o involontario. Qui la cura è considerata un sentimento; se viene espresso all'esterno diventa comportamento.
- *Preoccupazione*: è difficile distinguere la cura dalla preoccupazione se non per interpretare il secondo termine come venato da un certo grado di ansia e, quindi, un po' distinto dalla cura.
- *Compassione*: questo sentimento, come i precedenti, non è trattato spesso nella letteratura sui sentimenti e le emozioni, bensì nello studio delle relazioni. Si prova questo sentimento quando si vede un deficit o esigenze non soddisfatte in un altro essere umano, compresi se stessi.
- *Considerazione*: questo sentimento riguarda se stessi o qualcun altro o qualcosa che ha un ruolo fondamentale nella vita, fino al punto di pensare e progettare per il benessere di quella persona o attività. Non è affrontato nei trattati sulle emozioni, ma appare negli studi sulla competenza relazionale.
- *Empatia*: implica mettersi nei panni di un altro.
- *Simpatia*: questo sentimento suggerisce una comprensione positiva della posizione di un altro.

Sentimenti auto-centrati

- *Ansia*: nella maggior parte degli elenchi di sentimenti, l'ansia viene distinta dalla paura; tuttavia, si potrebbe sostenere che l'ansia, forse distinguendosi per intensità, appartiene alla stessa classe della tristezza come la paura.
- *Imbarazzo*: riguarda l'autoconsapevolezza, nel senso che, per provare questa emozione, occorre avere sviluppato abilità cognitive che consentano di poter rilevare criticamente le valutazioni date da altri sul proprio comportamento. Le persone riferiscono di sentirsi imbarazzate quando si sentono esaminate da altri e questo viene vissuto come una minaccia all'immagine della propria identità desiderata. L'imbarazzo è un'emozione talmente potente, da generare talvolta uno stato di ansia anticipatoria, capace di alterare le interazioni fra persone e lo stile di vita e addirittura, nei casi più gravi, portare a disturbi psicopatologici.

- *Lutto*: il lutto è uno stato emotivo inevitabile e necessario nella vita di ogni persona, legato prevalentemente alla morte di una persona molto importante. Il lutto si prova anche in occasione di importanti separazioni che riguardano diversi aspetti ed esperienze della vita, sia esterne che interne.
- *Senso di rimorso e di colpa*: il rimorso è caratterizzato da uno stato di pena, di turbamento della mente, di riflessione interiore, di non serenità, di dolore morale che provoca una sensazione di rammarico e senso di colpa. Le persone incapaci di provare rimorso trattano gli altri esseri umani secondo i propri bisogni narcisistici, secondo modalità prive di empatia.
- *Orgoglio*: indica un forte senso di autostima e fiducia nelle proprie capacità, unito all'incapacità di ricevere umiliazioni e alla gratificazione conseguente all'affermazione di sé o di una persona, un evento, un oggetto o un gruppo con cui ci si identifica. L'espressione più comune, sinonimo di orgoglio, è "avere un'alta opinione di sé".
- *Vergogna*: si potrebbe sostenere che la vergogna, come sentimento piuttosto che comportamento, sia provocata da paura, ansia, senso di colpa, preoccupazione e da continuo ripensamento.

Sentimenti più complessi

Sono più difficili da individuare nella letteratura scientifica e forse questa distinzione potrebbe essere difficile da sostenere concettualmente. La distinzione principale che si può fare è se sentimenti complessi sono relazionali o non relazionali.

Sentimenti non-relazionali

Si potrebbe sostenere che non ci sono sentimenti non relazionali perché tutti i sentimenti derivano da e sono relativi a relazioni; tuttavia, ci sono alcune sensazioni che sono più intrapersonali di altre.

- *Contentezza*: questa sensazione è essenzialmente personale, piuttosto che relazionale, anche se potrebbe derivare dai rapporti comunitari o da altre fonti strumentali. Ciò nonostante, non è inclusa nella maggior parte delle fonti pertinenti a sentimenti ed emozioni.
- *Soddisfazione*: la soddisfazione relazionale si ottiene quando c'è reciprocità di sentimenti comportamenti e positivi. La soddisfazione non relazionale è presente quando i sentimenti positivi sono generati da attività o successi personali, prestazioni e produzioni raggiunte da sé, con un minimo o senza influenze esterne. Se questo è il caso, la contentezza e la soddisfazione sono le esperienze più raffinate di orgoglio e di arroganza. La soddisfazione potrebbe essere personale e in generale interna, una sensazione culturalmente determinata, ma potrebbe anche essere specificamente legata al perdono nelle relazioni, alla solitudine, alla soddisfazione sessuale.

Sentimenti relazionali

Sicuramente molti sentimenti possono essere inclusi in questa categoria. Eppure due diverse categorie di sentimenti relazionali sembrano alla base dei rapporti positivi e negativi.

Sul versante positivo si potrebbe prendere in considerazione:

- *Benevolenza*: sentimento gentile e positivo verso le azioni o le parole di qualcuno;
- *Gratitudine*: sentirsi sopraffatti da ciò che qualcuno ha detto o fatto positivamente verso di noi, richiamandoci a sentimenti di obbligo e riconoscenza.

Sul lato negativo, si potrebbero prendere in considerazione:

- *Animosità*: questa sensazione rappresenta l'amaro risentimento verso le azioni o le parole di qualcuno;
- *Invidia*: si prova confrontando le prestazioni o la produzione di un altro con se stessi;
- *Gelosia*: la letteratura scientifica è piena di studi su questo argomento.

Le dimensioni personali individuate nel capitolo precedente permettono di metterci in relazione con gli altri, vale a dire intrecciare rapporti con le persone nel proprio ambiente di vita in modo più o meno funzionante. Già nelle riflessioni fatte c'è stato un qualche riferimento in proposito, ricordando la risorsa "sensibilità al contesto"; vale la pena di addentrarci ulteriormente in quest'area. Fin dall'inizio abbiamo detto che siamo "animali sociali": la nostra fortuna e il nostro impegno è di vivere accanto agli altri in maniera molto dinamica e diversificata. Due aspetti meritano di essere presi in considerazione: dove incontriamo le persone per relazionarci e perché lo facciamo.

3.1 Gli ambienti di vita

Chiariamo il primo aspetto. Ci possiamo mettere in relazione con gli altri dovunque noi andiamo, anche se in modo diverso. Viviamo in famiglia, passiamo molte ore al giorno al lavoro (o a scuola), frequentiamo ambienti vari per necessità o per scelta libera e per nostro gradimento: dal supermercato all'ambulatorio del medico, alla chiesa, ai vari negozi, ai luoghi di ritrovo per le mille esigenze e interessi che nutrono la nostra vita. Ci dobbiamo poi spostare da un ambiente all'altro e i mezzi e i luoghi di passaggio sono un aspetto niente affatto trascurabile nel nostro mondo moderno. Possiamo richiamare alla mente quante ore al giorno molti di noi – e per tanti anni – vivono da pendolari tra il luogo di residenza e il luogo di lavoro. Qualcuno può andare a piedi o usare la bicicletta per gli spostamenti, altri la moto, oppure la macchina, il treno, l'autobus, l'aereo, ecc.; tanti mezzi e tanti ambienti di transito tra un posto e l'altro. Diciamo che i giovani di oggi, se utilizzano, per esempio, il programma Erasmus per scegliere di studiare in qualche stato europeo, sono fortunati perché possono visitare e conoscere posti diversi e incontrare persone diverse per lingua, abitudini, cultura, storia.

Ci sono, però, persone che non sono mai uscite dal proprio paese, altre che non hanno neppure una casa, altre ancora che sono prive di un lavoro e che non possono permettersi di andare al ristorante o in palestra: per tutte queste persone diciamo che il loro ambiente di vita è ristretto. Ci sono anche persone che sono costrette a vivere sempre in casa per varie ragioni, oppure in ospedale, o in carcere... Ci rendiamo

conto che sono esseri umani emarginati, con le conseguenze che possiamo facilmente immaginare.

3.1.1 La distinzione degli ambienti

Gli ambienti non sono infiniti e possono essere raggruppati in poche categorie. Ciascuna ha regole specifiche, esplicite o implicite, consistenti o inconsistenti, prevedibili o imprevedibili. Si tratta di requisiti che esigono determinate abilità. Gli ambienti dove avviene la gran parte degli scambi relazionali delle persone che vivono nella nostra società sono: a) la propria abitazione; b) il posto di lavoro o la scuola frequentata (dipende dall'età); c) gli ambienti del tempo libero, distinguibili a seconda delle attività necessarie alla sopravvivenza o quelle che possiamo definire di "ben-essere". È intuibile che i tre ambienti interagiscono tra loro, ma anche sovrapponendosi con altri due che possiamo chiamare "transitori" e "di transito".

La distinzione proposta deriva dalle diverse interazioni in cui competenze, abilità e obiettivi personali vengono manifestati, messi in atto e raggiunti. Per esempio, il denaro come classe di risorsa intesa in senso lato è negoziato soprattutto nelle banche; le informazioni nella scuola o attraverso i media e anche nelle biblioteche; i servizi sono resi disponibili in strutture specifiche come gli ospedali e le strutture socio-sanitarie e/o sociali dislocate sul territorio; i beni sono acquistati nei negozi (attualmente anche tramite internet), ecc. Soltanto in famiglia gran parte delle risorse – vedremo tra breve di specificare meglio – si fondono e, presumibilmente, si differenziano. Abbiamo così anticipato il secondo aspetto da affrontare, dicendo che ci relazioniamo per scambiarci risorse.

3.1.2 Ambienti e contesti di vita

È utile, a questo punto, introdurre una distinzione tra il concetto di ambiente e quello di contesto, anche se spesso, nel linguaggio comune, i due termini vengono usati indifferentemente. Gli ambienti sono entità oggettive: possono essere fotografati, rappresentati e registrati; per contesto intendiamo piuttosto l'interpretazione soggettiva, il significato emozionale, di attaccamento o di dipendenza al corrispondente ambiente. Gli ambienti come entità oggettive sono qualitativamente e quantitativamente differenti dai contesti. Questi ultimi sono percepiti in modo diversificato e soggettivo dai diversi osservatori – noi stessi e gli altri – entro un dato ambiente. Per esempio, si può misurare quanto tempo uno spende nella routine familiare, quanto uno si dedica quotidianamente o settimanalmente al tempo libero e dove, e così via. Il significato di queste attività e degli ambienti in cui vengono svolte rappresenta il contesto visto dalla persona stessa e/o da chi osserva. Una persona può non tener conto affatto dell'importanza dei lavori domestici, mentre un'altra può valutarli come un contributo essenziale al benessere e al funzionamento della famiglia. Per la stessa ragione uno può spendere una grande quantità di tempo sul lavoro, ma non considerarlo importante quanto le attività in famiglia.

Gli ambienti come contesti percepiti sono più complessi da monitorare rispetto agli ambienti come entità oggettive. Essi vengono generalmente presi in considerazione a livello di macro-osservazione e, come tali, essere monitorati e classificati; i contesti vanno meglio considerati a livello “micro”. I dati dell’Istat possono indicarci la percentuale di donne italiane che lavorano fuori casa rispetto a quelle che si dedicano totalmente alla cura della famiglia e dei figli, oppure permettere dei confronti fra le donne italiane e quelle dell’Europa del nord. Possono darci informazioni sugli spostamenti dei pendolari nei giorni lavorativi o nel periodo di vacanza, estivo o invernale. Se gli ambienti vengono considerati come contesti, allora è necessario mettere in evidenza il significato attribuito dalle persone stesse, impegnate nella realtà familiare, scolastica, lavorativa, sportiva, sociale, ecc., con tutte le peculiarità dell’esperienza individuale.

Un altro modo per differenziare tra ambienti e contesti è quello di considerare i primi come percepiti a livello cognitivo e i secondi a quello affettivo: nella prima modalità interessa evidenziare le competenze e le abilità richieste dai requisiti specifici dell’ambiente frequentato. Presumibilmente, la casa favorisce l’espressione libera e aperta di se stessi e vanno presi in considerazione i comportamenti appropriati che differiscono da quelli dei luoghi di lavoro. Per lo stesso motivo, ci si comporta in modo diverso in una banca rispetto a una palestra o nella sala di attesa di un dentista o del medico di famiglia. Ogni ambiente domanda requisiti per specifiche risorse da scambiare, vale a dire ricevere, dare, fare ed esprimere, anche se possono essere del tutto congruenti alcune sovrapposizioni.

Per entrare nella sfera affettiva dobbiamo seguire modalità diverse di approccio. Possono essere prese in considerazione delle dimensioni bipolari come piacevole/non piacevole, caldo/freddo, eccitante/deprimente, stressante/rilassante, importante/non importante, ecc. e qualificare, in tal modo, i contesti relazionali. È ovvio che essi siano percepiti in modo differente da osservatori diversi all’interno dello stesso ambiente. Per esempio, a seconda della propria situazione finanziaria, una banca può essere vista in modo diverso dalle varie persone. Se è possibile monitorare oggettivamente quanto tempo uno dedica alla famiglia o al lavoro, oppure quanto tempo trascorra al bar o in palestra, il significato personale di queste attività e le scelte che ne derivano rappresentano il contesto visto dalle persone. Per esempio, un genitore deve prendere in considerazione le faccende di casa come essenziali per il benessere e il funzionamento della famiglia. Per la stessa ragione, non può spendere un sacco di tempo al lavoro senza considerare l’importanza di altre attività utili al benessere personale e familiare.

C’è un aspetto rilevante da non trascurare. Il livello di competenza relazionale specifico ai diversi ambienti viene a determinare come uno percepisca il contesto di tale ambiente; possiamo richiamare, a questo proposito, la “sensibilità al contesto” introdotta nel capitolo precedente. La distinzione tra i livelli di competenza “globale” (usiamo questo aggettivo) diventa possibile e utile in ambito formativo o di cura. Possiamo distinguere un livello eccellente da uno adeguato o da uno mediocre, oppure da quello del tutto inadeguato. La competenza relazionale pienamente funzionante può significare, per esempio, essere un coniuge affettuoso e un genitore autorevole, molto competente sul lavoro, che sa godere anche del tempo libero dopo

aver soddisfatto con successo gli impegni familiari e le responsabilità sul lavoro. Una competenza relazionale discreta porterà a gestire i vari impegni in modo abbastanza positivo, ma con qualche differenza; non così per un funzionamento mediocre o del tutto inadeguato.

3.1.3 Le variabili indipendenti

La competenza relazionale cambia a seconda dell'età delle persone. Per un ragazzo risultano adeguati certi comportamenti che, certamente, non risultano tali per un adulto o un anziano. Analoghe diversità vanno fatte nella distinzione degli ambienti da frequentare. Ci sono però diversi altri aspetti da considerare nella combinazione tra competenza relazionale da esprimere, modulazione delle risorse personali, ambienti e contesti relazionali. Negli studi sociali sono dette *variabili indipendenti*, da monitorare con attenzione per rendere ragione dei comportamenti nei vari ambienti. Riportiamo un elenco che non è esaustivo ma che riporta gli aspetti più ricorrenti.

- *Età*. È la variabile più importante nel determinare la funzionalità delle relazioni. Quante volte abbiamo sentito l'espressione: "Quella persona si sta comportando come un bambino" per sottolineare la sua incapacità di relazionarsi in modo adeguato. Soprattutto le relazioni intime variano in funzione dell'età e dello stadio di sviluppo della persona lungo il ciclo della vita: un bambino di cinque anni si relaziona in un certo modo che è diverso dall'adolescente di 15 anni o dal giovane adulto di 25 anni. Tuttavia, l'età cronologica non può essere equiparata totalmente agli stadi emotivi e interpersonali dello sviluppo individuale.
- *Differenze di sesso*. Concretamente, c'è bisogno di avere almeno tre prospettive per rendere ragione della competenza relazionale delle donne, degli uomini e della loro interazione reciproca. La ragione di fondo sta nella diversa modalità di socializzazione che tutti conosciamo. Fin dalla prima infanzia, i maschi, più delle femmine, vengono socializzati ai ruoli strumentali incentrati sulle prestazioni, le produzioni e la soluzione funzionale dei problemi. Le ragazze invece, più dei maschi, sono socializzate per dare affetto e nel valorizzare la posizione degli altri più che di se stesse.
- *Stato socioeconomico*. Il livello socioeconomico può avere un grande impatto nella modalità di stabilire relazioni e di frequentare i diversi ambienti, come le ricerche empiriche continuamente accertano. Tuttavia, stato socioeconomico e competenza relazionale non hanno un andamento biunivoco.
- *Nazionalità o etnia*. Diventiamo sempre più consapevoli dell'influenza delle diverse nazionalità, culture e gruppi etnici sul modo di stabilire relazioni, relazionarsi nei diversi ambienti, dare significato ai contesti di vita. Ricorsivamente dobbiamo, però, ammettere che queste diversità, invece che essere fonte di arricchimento, sono talora motivo di rivalità e chiusura, fino a provocare comportamenti razzisti. Allora, la competenza relazionale delle persone in gioco ha esiti nefasti e di impoverimento per tutti.
- *Livello di istruzione*. Questa variabile può essere il risultato di mescolanza di altre variabili qui elencate, ma la sua influenza sulla competenza relazionale è

continuamente confermata dalle ricerche empiriche. D'altra parte, l'abbandono scolastico e gli ostacoli posti all'opportunità di istruzione sono tra gli indicatori più gravi del cattivo funzionamento di una società.

- *Religione*. Le credenze e le pratiche religiose, nelle varie posizioni che vanno dall'atteggiamento liberale al conservatore e dal fondamentalismo all'agnosticismo del libero pensiero o all'ateismo, hanno attinenza al modo di pensare e di comportarsi nei diversi ambienti.
- *Stato fisico o salute*. Il modo in cui una persona funziona a livello fisico può avere un grande effetto su come essa funzioni emotivamente e a livello interpersonale.
- *Impegni genitoriali*. Il compito di far crescere un minore da parte dei genitori o degli educatori e le loro relazioni (abusi e conflitti coniugali, divorzio, famiglia monoparentale) determina l'adattamento emotivo e intellettuale nello sviluppo del figlio e, quindi, la sua competenza relazionale.
- *Relazioni e l'emulazione tra fratelli*. In un certo senso, queste relazioni più che indipendenti possono essere considerate dipendenti dal modo di comportarsi dei genitori. Tuttavia, è bene considerare che le relazioni fraterne sono le più durevoli nel corso della vita, più lunghe delle relazioni genitoriali stesse e quasi sempre più lunghe di quelle coniugali. È inevitabile che questa durata, unita all'intensità nei primi anni dello sviluppo, abbia un impatto diretto sulla competenza relazionale che la persona mette in atto.

Ognuno di questi aspetti ricordati ha un'influenza sulla capacità delle persone di gestire le proprie risorse per incontrare gli altri, stabilire relazioni, esprimere la propria competenza relazionale. Si ha un'ulteriore complessità quando queste variabili sono combinate tra loro. Per esempio, uno degli aspetti più rilevanti riguarda le differenze di genere in psicopatologia. Già nell'infanzia sono evidenti chiare differenze di genere nella prevalenza di comportamenti antisociali dei maschi. Qualche decennio fa la letteratura riferiva che il doppio degli uomini rispetto alle donne era diagnosticato come "psicotico" e una percentuale quasi doppia delle donne rispetto ai maschi era diagnosticata come "psiconevrotica" o sofferente di "disordini psicofisiologici". Tuttavia, cambiamenti culturali possono far diminuire la validità di queste generalizzazioni. C'è comunque una tendenza nelle ragazze a interiorizzare gli stress e le tensioni e nei ragazzi a esternalarli.

3.1.4 I confini degli ambienti

Abbiamo ricordato che la gamma degli ambienti è limitata e che ciascuno si differenzia dagli altri frequentati dalle persone per ragioni diverse e, a loro volta, essi hanno caratteristiche diverse. Un aspetto che merita considerazione è precisare dove termina un ambiente e ne inizia un altro. Ovviamente, la maggior parte degli ambienti ha dei chiari confini fisici che delimitano lo spazio che occupano; tuttavia, ci sono altri confini che determinano le regole di accesso, all'entrata e all'uscita e questo per ogni dato ambiente. Ci possono essere come minimo quattro diversi livelli di accesso e di uscita:

1. *completamente aperti*: marciapiedi, strade, pronto soccorso in ospedale e, attualmente, la maggior parte dei supermercati possono essere i più aperti o i meno limitati rispetto agli altri ambienti. Allo stesso modo, le strade, i marciapiedi e i negozi hanno alcune limitazioni riguardo ai comportamenti accettabili. Se una guida superando i limiti di velocità può andare incontro a una multa e anche alla sospensione della patente di guida. Se una persona non attraversa sulle strisce pedonali o con disattenzione, il pedone distratto può essere multato o venire coinvolto in un incidente. Il pronto soccorso negli ospedali può operare 24 ore su 24, 7 giorni su 7, accogliendo chiunque abbia bisogno di cure mediche. La stazione di polizia e dei carabinieri può lavorare 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Ancora, ognuno di questi ambienti ha delle regole riguardo ai comportamenti permessi;
2. *selettivi*: possiamo portare come esempio la selettività delle case abitate dalle famiglie. Solitamente, i membri della famiglia hanno il permesso di accesso senza invito e gli ospiti con invito, con l'eccezione per gli addetti alle riparazioni, previo accordo. Soltanto in alcune comunità ristrette la chiave della porta d'ingresso rimane all'esterno della toppa e questa abitudine è indice immediato di un certo tipo di relazione tra le persone che vivono in quella comunità. Le scuole differenziano gli studenti in base all'età e ai requisiti educativi. Alcune accettano soltanto gli studenti che possono pagare, altre quanti vivono entro certi limiti geografici, altre accettano soltanto alunni con particolari esigenze, per esempio ciechi o ipovedenti;
3. *limitati*: ci sono istituzioni che sono aperte dalle 9 alle 17 o in orario di lavoro distinto per ore al mattino e al pomeriggio. Possiamo portare come esempio le scuole, le banche, molti uffici pubblici e simili;
4. *completamente ristretti*: carceri, caserme dell'esercito, certi enti governativi e, recentemente, i corridoi per l'imbarco aereo hanno accessi molto ristretti, dove l'entrata e l'uscita sono rigidamente controllate.

Gli ambienti stabiliscono specifici ruoli sociali definiti dalle funzioni o dagli incarichi da realizzare in ognuno di essi. Avremo modo di ritornarci considerando nello specifico ognuno degli ambienti dove avviene la gran parte degli scambi relazionali delle persone che vivono nella nostra società.

3.1.5 L'abitazione

“Un'abitazione non è una casa (famiglia)”: il posto in cui una persona abita è una struttura architettonica (fisica), è un indirizzo in cui una o più persone abitano, ma tale struttura o indirizzo non corrisponde necessariamente a una casa/famiglia, che è il più intimo dei contesti. Una persona può anche vivere in un appartamento con una camera da letto (monolocale) tutta la settimana per essere vicino al posto di lavoro, ma poi ritorna nei fine settimana in quello che viene chiamato ambiente domestico (famiglia).

In questo modo, per abitazione si intende un posto dove una persona vive per la maggior parte del suo tempo. Quest'ultima potrà essere chiamata “casa” o “famiglia” se vi sono sentimenti che legano ad essa e, soprattutto, se al suo interno vivono per-

sone che si amano. La struttura della famiglia, intesa come luogo in cui sono presenti adulti che si prendono cura dei figli, può ridurre le pressioni sociali, così che i progetti educativi più efficaci attivano modalità capaci di ridurre lo stress nelle figure di accudimento e di offrire ai minori esperienze positive di modelli diversi.

La presenza di adulti accanto alle figure genitoriali (possono essere degli zii o i nonni) offre il vantaggio di: a) rendere più fluide le interazioni tra i genitori e i figli, distribuendo il tempo per più relazioni diversificate; b) ridurre le reazioni emotive del genitore verso il figlio fornendo alcuni obiettivi per moderare le proprie tensioni interne; c) offrire un contesto maggiormente efficiente di collaborazione. Il punto debole di questo ritratto piuttosto idilliaco va preso in considerazione quando ci sono conflitti e disaccordi nella presenza di adulti diversi nella cura del figlio; a volte diventano violenti e aggressivi alla presenza del figlio stesso, esponendolo a modelli di relazione negativa, con ripercussioni anche gravi sul suo sviluppo.

La famiglia ha bisogno di regole volte al mantenimento di questo ambiente sia come entità fisica, sia come unità emotiva. Molte responsabilità possono essere ripartite tra quattro figure di ruolo definibili come accudire, essere tutore, partner e genitore. Ciascuna figura si fa portatrice di specifici ruoli. Per esempio, la responsabilità della figura di chi accudisce è di due tipi: il primo si riferisce alle qualità di accudimento che hanno a che fare con l'amore e la disponibilità emotiva; l'altro si riferisce alle qualità che hanno a che fare con lo stato di benessere fisico e materiale della casa, come cucinare, pulire, acquistare e riparare. Il ruolo del tutore ha a che fare con gli aspetti economici della vita familiare: il reddito, i mutui e i debiti sono aspetti che rientrano in questo ruolo. Quanti soldi entrano in casa e quanti ne sono spesi? Il ruolo di accudimento e di tutor dipende dal tipo di persona che ciascuno è. Il ruolo del partner verrà approfondito successivamente con la capacità di amare e di negoziare. Il ruolo del genitore è probabilmente uno dei più difficili e problematici della vita, come avremo modo di riprendere. Spesso questo ruolo non è quasi mai oggetto di formazione specifica e si fa riferimento a quello che abbiamo imparato osservando i nostri genitori. Molti genitori perpetuano gli errori e forse non capiscono la loro posizione perché le regole di oggi sono diverse da quelle delle generazioni precedenti. La capacità di amare e la capacità di negoziare diventano, a questo punto, cruciali.

Il benessere di una famiglia può dipendere dalla percezione che si ha della propria struttura con riferimento ai sottostanti valori, convinzioni e credenze che una famiglia coltiva circa il proprio ambiente. Questo paradigma può mantenersi saldo grazie all'influenza, nella routine quotidiana, di modelli regolatori come i rituali e le cerimonie familiari.

3.1.6 La scuola

La scuola, analogamente all'ambiente di lavoro, esige due diversi ma intrecciati insieme di abilità. Il primo punto di riferimento consiste in specifiche abilità formative/occupazionali necessarie per eseguire compiti del tipo leggere, scrivere, contare, inserire, classificare, prendere decisioni, delegare, dirigere, ecc. Il secondo com-

prende un insieme di abilità extracurricolari, che consiste di abilità interpersonali da acquisire assieme alle persone che formano la classe, ai superiori, ai dipendenti e ai collaboratori abituali. Esse richiedono sensibilità interpersonali, abilità strategiche e consapevolezza del contesto. Tutto questo può avere a che fare con le abilità che permettono di avere successo nella vita, ma anche fare la differenza tra promozione, incertezza occupazionale o licenziamento quando la persona entrerà nel mondo del lavoro.

L'ambiente scolastico presenta differenze a seconda che si tratti di scuola privata o pubblica, di città o di ambiente rurale, perché ognuno di questi ambienti include differenze culturali e condizionamenti, alcuni positivi, altri negativi. Per esempio, in alcune città del Sud l'abbandono scolastico è particolarmente accentuato e in alcune regioni italiane il clima culturale porta, soprattutto, a dare valore alla riuscita lavorativa, al "farsi strada nella vita". Questa prospettiva richiede un investimento di energie che può portare lontano da altri ruoli; se identifichiamo noi stessi con ciò che facciamo e con ciò che abbiamo, invece che con chi siamo come persone, cosa succede quando perdiamo il lavoro o andiamo in pensione? Non rimane niente di noi.

3.1.7 Il lavoro

La cultura dell'ambiente lavorativo, specialmente il mondo delle responsabilità e del grande commercio, ha avuto un drastico cambiamento durante la passata generazione ed è ancora sotto l'impulso di grandi cambiamenti. Mentre nel secolo scorso la lealtà tra azienda e dipendenti aveva molto valore, soprattutto con contratti a tempo indeterminato, la realtà lavorativa attuale non è più così. Per esempio, è cresciuta la disparità tra i salari dei manager rispetto a quelli di impiegati e operai: i primi si sono arricchiti in maniera crescente ed estrema, i secondi hanno perso notevole potere d'acquisto, per cui si è allargata la disparità tra le alte posizioni sociali e la classe media e medio-bassa.

Il cambiamento nella realtà e l'ampia differenza tra i profitti del lavoro, la recessione finanziaria e produttiva, l'attuale assenza di prospettive dei dipendenti delle ditte che falliscono, tutto questo ha prodotto un incremento di stress nell'ambiente lavorativo, dove nessuno è più sicuro di ciò che potrà svolgere nel futuro prossimo o anche a medio termine: se lo stesso tipo di lavoro, per la stessa ditta, per quale durata. È da escludere sicuramente che lo stesso lavoro duri per l'intero arco della vita, come accadeva nel passato. La prospettiva del futuro è, così, drasticamente cambiata. Una persona non può più pianificare la propria vita nell'arco di pochi mesi o addirittura per anni. L'incertezza nella posizione lavorativa si aggiunge alle condizioni stressanti vissute all'interno dell'ambiente lavorativo. Ne è la prova il notevole incremento di infortuni dell'ultimo decennio.

Le caratteristiche personali e quelle ambientali guidano le scelte professionali e i risultati nella carriera lavorativa. L'interazione tra tali caratteristiche probabilmente incide sulla stabilità nel tipo di impiego e sul livello di produttività. Alcune persone sono capaci di fare scelte congruenti con le proprie inclinazioni, altre non sono in

grado di farlo. Certamente le scelte professionali si relazionano con i fattori personali; tuttavia, la soddisfazione deriva dalle caratteristiche del posto di lavoro più che da supposte caratteristiche individuali. Le risorse sociali, particolarmente lo stato coniugale e il livello socioeconomico, possono essere predittive del livello di soddisfazione lavorativa, così come lo sono il buon adattamento sul lavoro e la certezza del pensionamento. La situazione lavorativa stressante e il livello di insoddisfazione possono poi correlarsi e accrescersi in contesti emotivi negativi.

La soddisfazione personale, il significato che ognuno attribuisce al proprio lavoro, il livello di gradimento derivato e il controllo sui ritmi lavorativi, tutto questo può correlare, per esempio, in maniera significativa con il livello di soddisfazione coniugale di entrambi i partner. Tuttavia, il livello di soddisfazione negli altri ambienti, ma anche il reddito e il prestigio sul lavoro, non sempre correlano con il livello di soddisfazione coniugale. La soddisfazione della propria vita ha un'influenza sulla soddisfazione nel lavoro ma non il contrario, sia per i maschi che per le femmine. E ancora, il lavoro autonomo ha effetti significativi sul senso di competenza ed efficienza personali ma non sembra accrescere il concetto di sé a lungo termine.

Queste considerazioni sono supportate dai risultati di molti studi e ricerche in quest'area, così da suggerire un modello generalizzabile di socializzazione dell'adulto, in cui l'adattamento all'attività lavorativa appare tra le principali fonti di cambiamento personale, anche se il senso di competenza maturato prima di immettersi nel mondo del lavoro può avere delle implicazioni significative per la realizzazione futura e/o l'autonomia lavorativa. L'acquisizione di una capacità professionale e l'entrata nel sistema lavorativo come forza lavoro da parte delle donne hanno senza dubbio rivoluzionato il clima di molti ambienti lavorativi, così come hanno permesso la definizione di ruoli femminili più significativi.

Le contraddizioni e le incompatibilità tra partner forse sono variabili importanti per spiegare l'insoddisfazione coniugale, che viene esasperata se la moglie guadagna di più del marito o se lei ha una carriera più veloce di quella del partner; probabilmente queste differenze contribuiscono all'affievolirsi delle motivazioni di entrambi i partner per la relazione. Comunque, gli interessi familiari, anche se vengono posti sullo stesso piano di quelli professionali, rimangono i fondamentali.

La presenza del ruolo materno accanto al figlio può essere un predittore positivo delle abilità scolastiche del figlio più di quanto non lo sia il coinvolgimento paterno. Una presenza alternata della madre può risultare ottimale per le future aspettative scolastiche dei figli da altri punti di vista. Un alto livello di identificazione con la figura paterna in un ambiente sereno sembra predire nei figli alti livelli di aspirazione, più fiducia in se stessi e un grado maggiore di soddisfazione nei confronti delle esperienze scolastiche.

3.1.8 Il tempo libero da...

Ci sono abilità che non sono riferibili né alla casa, né al lavoro o alla scuola. Queste abilità possono essere considerate più opzionali che obbligatorie. Esse vengono di-

stinte tra lo svolgere degli impegni in qualche modo “imposti” (come pagare conti o bollette, andare al supermercato e altro di simile) e quelli, invece, relativi al benessere delle persone. Gli impegni sono solitamente parte delle regole specifiche della propria famiglia, le attività libere sono a proprio piacimento: sono scelte dal soggetto per come vuole spendere il proprio tempo dopo aver adempiuto agli impegni.

Alcune di queste abilità vengono compiute in casa, altre in luoghi diversi. Il tempo libero può essere speso in compagnia o da soli; può riguardare attività sedentarie o attive, all'interno o all'esterno, orientate alle altre persone o alle cose. Praticare un hobby nel garage, partecipare alle attività di un'associazione, guardare la tv, frequentare la comunità religiosa o impegnarsi per una maratona sono tutti esempi possibili.

Il tempo libero è importante per il divertimento individuale, ma anche per la socializzazione. Rappresenta una parte rilevante di come noi funzioniamo come individui, il valore che diamo agli amici e alle relazioni. Gli ambienti del tempo libero richiedono abilità specifiche per le attività eseguite in ciascuno, così come le abilità che promuovono e mantengono le relazioni che si vengono a formare all'interno di ogni ambiente, sia familiare che tra gli amici.

3.1.9 Ambienti di transito

Nel passato, il passaggio da un posto all'altro non aveva la stessa importanza di quella che ha oggi. Ciò è dovuto alla possibilità di percorrere lunghe distanze in poco tempo, aumentando il numero e la varietà dei mezzi di trasporto utilizzabili ogni giorno o frequentemente. Cambia così la percezione del tempo e della distanza, mentre il tempo e le attività spese in questi ambienti vengono ad assumere un'importanza sempre maggiore sia negli impegni quotidiani sia nei programmi a medio o lungo periodo.

L'aumento del tempo passato negli spostamenti, per esempio, richiede l'acquisizione di abilità che riguardano il viaggiare e come renderlo meno faticoso. Ma la comodità del viaggio all'interno dell'ambiente può anche aumentare le opportunità di sovrapporre gli ambienti. Per esempio, avere un ufficio in casa può ridurre il tempo dedicato agli spostamenti. Collegarsi a internet mentre si viaggia in treno rende il viaggio meno noioso. Comunque, questa sovrapposizione può essere anche fonte di conflitti nel soddisfare le varie responsabilità che non sorgerebbero se uno, per esempio, avesse l'ufficio distinto dalla casa.

3.1.10 Ambienti transitori

Questi ambienti sono temporanei e variano di importanza da persona a persona e da famiglia a famiglia. Fare shopping, andare in un salone di bellezza, ecc. può richiedere tempi differenti e livelli diversi di energia, aspetti che derivano dal grado di importanza che viene dato ad alcune attività rispetto ad altre. Ci sono persone, per esempio, che dedicano molto tempo a fare acquisti “intelligenti”, utilizzando buoni

sconto o confrontando i prezzi tra più negozi. Registrare un'auto, comperare una confezione di aspirina, verificare il proprio bilancio sono tutte azioni che richiedono ambienti differenti. D'altra parte, ogni ambiente esige ruoli e codici particolari. Qualcuno di essi potrebbe essere considerato meno importante di altri; in realtà, le abilità per trattare o negoziare in ognuno di essi aiutano a gestire il più importante dei nostri ambienti, la casa.

3.1.11 Il tempo libero per...

Come abbiamo ricordato, il tempo libero viene definito dal tempo che rimane dopo aver svolto gli incarichi o gli obblighi propri del lavoro, della scuola o della casa. Può essere vissuto in famiglia dopo aver sbrigato le faccende necessarie per vivere. Può essere impiegato anche nell'ambiente di lavoro (ricordiamo tante esperienze di "dopo-lavoro"), così come in qualunque altro posto. Il tempo libero procura divertimento e soddisfazioni intrinseche quando include novità, rilassamento, apprezzamento estetico, compagnia, amicizia. D'altra parte, anche il lavoro può offrire simili compensi attraverso la realizzazione di qualcosa di significativo, apprendendo, insegnando o aiutando gli altri.

Ancora, le attività del tempo libero possono essere classificate in accordo con interventi, attualità, oggetti, servizi, divertimenti che attivano i nostri sensi, ma anche esperienze che stimolano le nostre capacità cognitive, la creatività, il senso di competizione, l'esperienza di relax, l'espressione di sé. Sentirsi liberi, coltivare motivazioni personali e impegnarsi in qualcosa che interessa sono condizioni importanti ma non sufficienti per provare il piacere di vivere il tempo libero.

Sottolineiamo il valore del gioco lungo tutto l'arco della vita. È una componente importante sia nell'educazione che nel lavoro perché esprime gusto di apprendere, di produrre, di socializzare, di competere, di mettersi alla prova, di scoprire. Viene solitamente valutata dal tempo dedicato ai giochi attivi piuttosto che a quelli passivi o ad attività quali le escursioni, le gite fuori porta, i giorni di vacanza al mare o in montagna, ecc.

Nelle città ci sono parchi e luoghi di ricreazione destinati soprattutto ai bambini: o perlomeno dovrebbero esserci. Allo stesso tempo, le scuole sono normalmente dotate di palestre (o dovrebbero esserlo per dirsi tali) e spazi all'aperto dove gli alunni possono giocare e interagire tra loro. Il gioco non è limitato ai soli bambini, ma si estende all'intero arco di vita di una persona. Basti vedere quanto diffuse e in aumento siano le attività ricreative promosse da associazioni, gruppi e club con palestre, campi da gioco, piscine, ecc., pensate appositamente per genitori, adulti, lavoratori, pensionati, ecc.

Là dove c'è carenza di tali ambienti, non basta la giustificazione che "i figli hanno già a casa i loro videogiochi". La realtà è che la socializzazione soffre a causa della povertà di relazioni o relazioni troppo ristrette, così che la cooperazione è messa da parte in nome della competitività.

3.2 Gli obiettivi per stabilire relazioni

La seconda questione posta all'inizio consiste nel perché cerchiamo di stabilire relazioni, e la risposta è molto semplice: per scambiarci risorse, ciò che ci serve, ci è utile, ci fa piacere, ci arricchisce in tutti sensi (può darsi anche che ci danneggi).

Il sociologo Foa¹ ha riflettuto su questa molteplicità di risorse scambiate e ne ha tratto delle indicazioni operative, identificando sei classi di risorse che definisce relazionali: importanza, intimità, informazioni, servizi, beni, denaro. Illustriamo brevemente queste classi:

1. *importanza*: abbiamo bisogno di riconoscimento e gli altri ne sono altrettanto bisognosi. L'importanza può essere data e riconosciuta con le parole, con i gesti, con il tono di voce, con i comportamenti, dimostrando di saper ascoltare, apprezzare, ringraziare, domandare, cercare insieme, ricredersi;
2. *intimità*: dice presenza, condivisione di essere, perché ognuno di noi ha l'esigenza di condividere il senso più vero e profondo della vita, cioè dare e ricevere il massimo di importanza, oltre alle cose e oltre all'efficienza. Ritorneremo successivamente su questi due tipi di risorse, perché vanno approfonditi e diversificati;
3. *informazioni*: siamo continuamente inondati dalle informazioni che giungono a noi attraverso i mezzi più disparati di comunicazione. Nel nostro ambito ci interessano specificatamente le informazioni che giungono dai nostri interlocutori (o che diamo agli altri) negli ambienti identificati sopra;
4. *servizi*: le relazioni si concretizzano spesso nella richiesta e offerta di particolari azioni che sono adeguate agli obiettivi caratterizzanti i vari ambienti;
5. *beni*: lo scambio di merci e di cose concrete è l'esperienza quotidiana di ognuno e costituisce l'obiettivo di molti contatti tra le persone nei vari ambienti;
6. *denaro*: possiamo dire tutto il bene e tutto il male del possesso e dello scambio di soldi. Probabilmente in altri tempi e in altre culture le relazioni tra le persone potevano svolgersi senza questo strumento; nel contesto attuale di vita certamente è impossibile. Il denaro muove l'economia, il benessere, il progresso, ma anche i conflitti tra le persone, le famiglie e gli stati.

Si capisce da queste semplici definizioni che ogni classe di risorse domanda competenze specifiche anche di tipo relazionale. L'esigenza diventa più stringente se incrociamo le risorse con gli ambienti già individuati come viene proposto dalla Figura 3.1.

Già a un primo sguardo della figura ci rendiamo conto che alcune risorse sono più adeguate per un ambiente e altre per altri. Criteri più oggettivi sono quelli suggeriti dall'autore². Il primo concerne la *particolarità*, che dà "la misura in cui viene influenzato il valore di una data risorsa da parte degli individui che partecipano allo

¹ Foa UG (1976) Resource theory of social exchanges. In: Thiabut JS, Spence J, Carson R (eds) Contemporary topics in social psychology (pp 99-131). General Learning Press, Morristown, NJ.
Foa UG, Converse J, Jr, Törnblom KJ, Foa EB (eds) (1993) Resource exchange theory: explorations and applications. Academic Press, San Diego, CA.

² Foa UG, Foa EB (1974) Societal structures of the mind. Thomas, Springfield, IL.

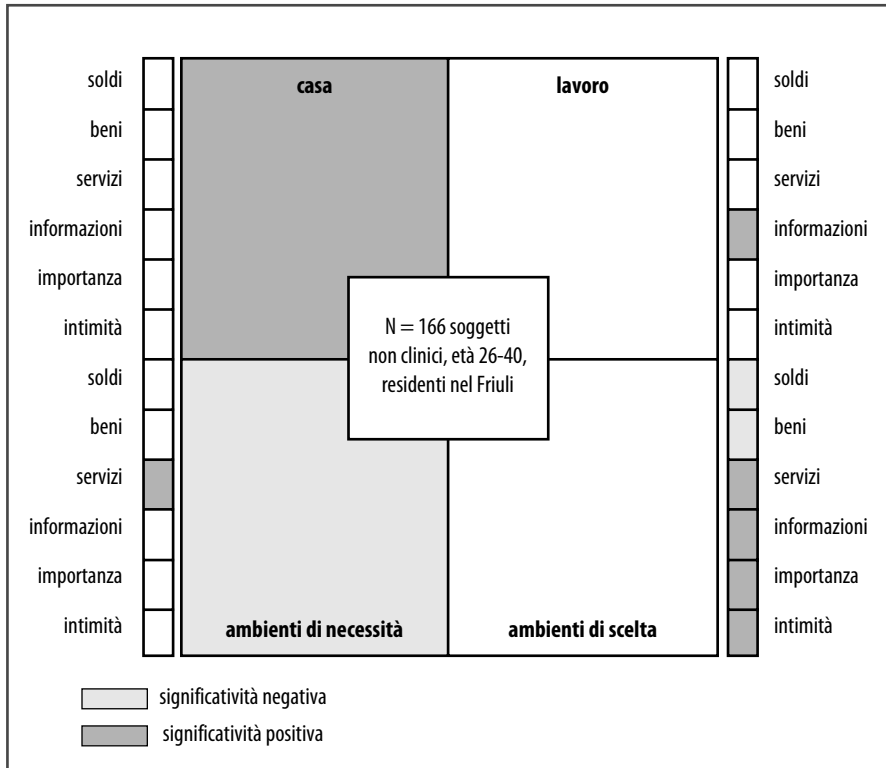


Fig. 3.1 Ecomappa di competenza relazionale per ambienti e per contenuti di risorse (copyright Springer 2010)

scambio” (p. 80). Il secondo è la *concretezza*, che mostra la “forma o il tipo di caratteristica espressiva delle varie risorse” (p. 81). Particolarità e concretezza delle risorse di importanza e intimità, per esempio, sono ben diverse da quelle per i servizi e le informazioni o anche per le merci, i beni o il denaro.

Il valore del *dare e ricevere importanza* è essenziale nell’ambiente casa, ma questa risorsa ha un certo peso anche sul lavoro, negli ambienti visitati per necessità e in quelli per il proprio gradimento e arricchimento. Tuttavia, i due criteri di particolarità e concretezza influiscono a livelli differenti nei vari ambienti. L’intimità è essenziale in famiglia, si consiglia di evitare sul lavoro, prende toni sfumati negli altri ambienti. Le informazioni circolano in ogni ambiente, ma probabilmente con contenuti, mezzi e tempi molto diversificati. Anche i servizi riempiono le relazioni in ogni ambiente, ma le differenze aumentano per l’incidenza sia della particolarità, sia della concretezza. I beni sono oggetto di scambio in ogni ambiente e ancora una volta a seconda della particolarità e della concretezza. Il denaro è utilizzato come scambio relazionale ovunque e con ogni persona. Vale la pena sottolineare che le relazioni vissute in casa chiamano in causa tutte le sei classi di risorse, anche se le proporzioni dovrebbero rispondere a certi criteri, come avremo modo di precisare successivamente.

3.3 L'Ecomappa per valutare la competenza relazionale

Le definizioni presentate dei vari concetti sono strettamente legate e funzionali alla verifica empirica, che ha il compito di accertare la validità dei modelli formali ipotizzati. Anche la comprensione della competenza relazionale in rapporto agli ambienti di vita e alle risorse scambiate ha seguito questo percorso scientifico, portando alla creazione di una Mappa Ecologica (Ecomappa, vedi Box 3 per la descrizione dello strumento) che può riguardare sia le singole persone, come le coppie o le famiglie. Come esemplificazione, accenniamo ai risultati di alcuni studi in cui è stata utilizzata adattando lo strumento alle diverse esigenze³.

In uno studio del 2008, condotto con partecipanti residenti nel Friuli, sono stati confrontati i dati di 186 mappe di persone non cliniche (età: 26–40 anni; 50% maschi e 50% femmine; titolo di studio: 14 con diploma di scuola media inferiore o professionale, 5 con diploma di istituto tecnico, 91 con diploma di scuola media superiore, 40 con laurea triennale, 41 con laurea quinquennale; stato civile: 57 singoli, 70 fidanzati, 33 conviventi, 26 coniugati, 4 divorziati) con l'obiettivo di discriminare le persone indicate come significative nei vari contesti, considerando contemporaneamente le risorse oggetto degli scambi relazionali. I risultati sono riassunti nella Tabella 3.1 e mostrano che nei quattro ambienti ci sono differenze statisticamente significative tra le persone con cui i soggetti sono in relazione: più numerose in casa, seguite da quelle sul lavoro e negli ambienti frequentati liberamente; in numero minore quelle degli ambienti per necessità. In genere, il numero di persone in relazione è piuttosto ristretto perché la media va da tre a quattro. Le differenze di genere sono maggiori negli ambienti di necessità; le differenze di stato e di età nell'ambiente di ben-essere.

Un altro studio dello stesso periodo ha somministrato l'Ecomappa a 34 immigrati provenienti dall'Est Europa (età: $M = 29,12$; $DS = 8,53$; maschi = 58,82%; femmine = 41,18%) e dall'Africa (età: $M = 29,47$; $DS = 8,07$; maschi = 58,82%; femmine = 41,18%) comparando i dati ottenuti con quelli di 17 italiani (età: $M = 33,82$; $DS = 4,78$; genere: $M = 58,82\%$; $F = 41,18\%$). Le analisi mettono in risalto in primo luogo che gli immigrati non segnalano presenze significative nell'ambiente di *necessità*; probabilmente esse sono incluse nell'ambiente casa. Nel confronto con il gruppo italiano è evidente il modo differente di vivere le relazioni nell'ambiente *ben-essere*, dove gli italiani hanno un indice di contesto significativamente più alto; non così per gli altri ambienti. Per verificare la possibile evoluzione dell'incidenza di contesto tra gli immigrati sono stati messi a confronto quelli che hanno una permanenza fino a 10 anni rispetto a quelli con una permanenza maggiore: i parametri ottenuti indicano che le persone nella prima fase di immigrazione si mettono in relazione significativa prevalentemente negli ambienti di *necessità* e solo successivamente

³ L'Abate L, Cusinato M, Maino E et al (2010) Relational competence theory. Research and mental health applications. Springer Verlag, New York.

Cusinato M, L'Abate L (eds) (2012) Advances in relational competence theory with special attention to alexithymia. Nova Science, New York.

Tabella 3.1 Esempi di risorse oggetto di scambio di relazioni nei quattro tipi di ambienti

Risorse	Esempi di risorse scambiate per ambienti			
	Casa	Lavoro/scuola	Necessità	Ben-essere
Importanza	Valorizzare sé e i propri sentimenti, riconoscendo la bontà e valore proprio, sentendosi uno che vale	Posizione relativa al lavoro o professione, livello di istruzione, titoli, gradi e riconoscimenti	Atribuzione positiva di importanza a se stessi e alle persone intime	Espressione libera del piacere di vedere e accogliere amici e persone intime
Intimità	Condivisione di confidenze, gioie, dolori e paure di essere feriti, affetto, perdono degli errori, vicinanza emotiva	Non inclusa o considerata irrilevante o secondaria alle prestazioni di lavoro/scuola; da evitare per quanto possibile	Capacità di condividere i sentimenti di dolore propri e quelli delle persone intime, perdonando gli errori propri e altrui	Capacità di riflettere sui propri comportamenti positivi, condividendo confidenze con amici e intimi senza pretese di fare o avere
Informazioni	Libri, internet, riviste, giornali, radio, telefono, TV; conversazioni più o meno spontanee	Conoscenze rilevanti per le prestazioni sul lavoro e l'attività professionale	Tenere il passo con le notizie e gli avvenimenti nel proprio mondo e comunità	Cruciverba, rompicapi, gare virtuali e giochi di parole per computer
Servizi	Cucinare, gestire i rifiuti, faccende di pulizia, riparazioni, badare a bollette, auto, appuntamenti vari	Offerte di lavoro o prestazioni professionali, educative o assistenziali	Competere oculate, controllo del bilancio economico, pianificazione per il futuro	Volontariato, tenersi in movimento, dedicarsi allo sport

guadagnano contatti relazionali significativi in quelli di ben-essere.

Infine, il confronto tra soggetti clinici e non clinici è stato realizzato quasi contemporaneamente da uno studio che mette a confronto 20 alcolisti frequentanti un percorso di riabilitazione (età: $M = 53,20$; $DS = 6,96$; maschi = 50%; femmine = 50%) e 20 non clinici (età: $M = 53,00$; $DS = 6,88$; maschi = 50%; femmine = 50%). Il numero di relazioni importanti degli alcolisti risulta significativamente inferiore a quello del gruppo di controllo nell'ambiente di necessità e di *ben-essere*, come pure il numero totale delle relazioni.

L'anno precedente (2007) erano state confrontate le Ecomappe di 20 psicotici (genere: M 50%; F 50%, età: $M = 38,05$, $DS = 8,18$) con 20 non clinici appaiati uno a uno sulle variabili indipendenti. Come gli immigrati di recente arrivo, anche gli psicotici trovano le relazioni più significative nell'ambiente per necessità.

Nel 2010 sono stati condotti altri studi in Spagna con la collaborazione di colleghi dell'Università di Siviglia. Per esempio, uno studio a una famiglia con un adolescente a rischio mostra la flessibilità e l'utilità dell'Ecomappa di competenza relazionale per valutare le modalità di socializzazione della famiglia rivoltasi ai servizi sociali di Carmona, località nei pressi di Siviglia, perché il figlio stava mostrando comportamenti a rischio come abuso di alcool, consumo di hashish, difficoltà nei rapporti con i genitori, abbandono scolastico. La famiglia era composta da cinque componenti: oltre ai genitori (44 e 43 anni), il terzogenito (16 anni) è il figlio con problemi, il fratello maggiore (25 anni) è disoccupato e vive da solo in un appartamento in affitto col sostegno dei genitori, la sorella (stessa età) è impiegata presso una ditta e vive in famiglia. È stata somministrata l'Ecomappa a tutti i membri. Dai risultati ottenuti, nonostante i comportamenti sregolati, il terzogenito sembra possedere competenze relazionali funzionali che esprime soprattutto fuori dall'ambito familiare; il padre mostra una rete relazionale molto povera, la madre limita i rapporti ai membri della famiglia per esigenze di necessità; il fratello maggiore ha una propria rete relazionale in particolare con un amico e poi con quelli che frequenta negli ambienti di necessità e di ben-essere. La sorella maggiore mostra la capacità di stabilire molti rapporti in tutti gli ambienti, anche se le relazioni più significative riguardano il fidanzato (che vive in casa) a scapito di quelle con il fratello gemello e, soprattutto, col padre. Questi risultati, portati in sede clinica, confermano le relazioni problematiche tra l'adolescente e i familiari, mentre rivela che è in grado di coltivare un'estesa rete sociale. La povertà di competenza relazionale dei genitori e la non comprensione tra padre e figlia fanno emergere condizioni di forti tensioni familiari. Gli operatori hanno pertanto ipotizzato che i comportamenti problematici del giovane riflettono in realtà problemi familiari piuttosto gravi. Se da una parte egli va sostenuto perché migliori la sua rete sociale, vanno decisamente affrontati i problemi familiari.

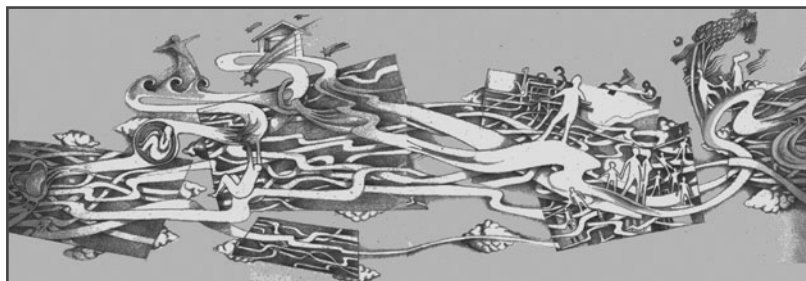
Un secondo studio ha coinvolto 186 studenti rappresentativi della popolazione studentesca presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Siviglia (età: $M = 24,15$ anni, $DS = 5,09$; genere: 21 maschi (11,41%) e 163 femmine (88,59%); stato civile: 35,87% single, 51,63% conviventi, 12,50% sposati; 15 erano studenti-lavoratori). I risultati della somministrazione dello strumento mettono in evidenza la struttura relazionale specifica di studenti che risiedono in una città universitaria con una rete sociale fatta di rapporti con i colleghi di studio, gli amici, i compagni di stanza (al

fine di condividere i costi dell'appartamento) e il personale universitario, docenti, amministrativi e addetti alle mense. Gli studenti ritornano poi a casa soltanto nei fine settimana e le relazioni in questo ambiente riguardano soprattutto soldi e beni. Le relazioni del lavoro, di necessità e di ben-essere sono tenute soprattutto negli ambienti universitari.

3.4 Conclusioni

Abbiamo in questo capitolo aggiunto due tessere alla comprensione della competenza relazionale per rendere conto della possibilità di mettere a frutto le risorse personali in molteplici ambienti di vita, evidenziando in particolare il significato soggettivo di contesto che meglio rende ragione dei contenuti degli scambi di risorse. Gli ambienti sono molteplici e diversificati, tuttavia possono essere raggruppati in sei categorie (ridotte a quattro nello strumento Ecomappa di competenza relazionale) che richiedono specifiche competenze alle persone per muoversi con proprietà. A loro volta, le persone stabiliscono in questi ambienti con gli altri relazioni riguardanti una vasta gamma di risorse che, a loro volta, possono essere ordinate secondo una tassonomia a sei ambiti. Ne deriva, in primo luogo, che alcuni tipi di relazioni tra le persone possono essere vissuti in alcuni ambienti e non in altri e che possono riguardare alcune risorse e non altre; pertanto, una persona può dimostrare una buona competenza relazionale in un ambiente e una scarsa o pessima in un altro. Sembra giustificato, soprattutto per esigenze applicative, indicare alcuni orientamenti generali che diano ragione di una competenza relazionale complessiva, come abbiamo cercato di illustrare.

Infine, questi concetti che sono stati elaborati, si prestano a una verifica empirica che dimostra la validità teorica e pratica di quanto è stato messo a punto.

Box 3**La mappa di competenza relazionale**

L'Ecomappa è uno strumento già da tempo utilizzato per valutare le relazioni intime in modo complementare al genogramma: la prima mette a fuoco le relazioni significative di una persona, una coppia, una famiglia o un gruppo in un dato momento di vita; il secondo raffigura le relazioni familiari di almeno tre generazioni. Entrambi sono strumenti grafici che utilizzano segni convenzionali per rappresentare le persone, la qualità, l'intensità e il tipo di rapporti. In particolare, l'Ecomappa rappresenta le reti sociali nei vari domini: la famiglia allargata, gli ambiti del tempo libero, la scuola, il mondo del lavoro, ecc. Può essere costruita dall'intervistatore sulla base della percezione del soggetto, oppure l'intervistato può farla con l'assistenza dell'intervistatore e, infine, come frutto di collaborazione tra intervistatore e intervistato. Il vantaggio dell'Ecomappa è quello di dare un prospetto visivo preciso, dettagliato e nello stesso tempo sintetico delle connessioni tra il soggetto/famiglia e il suo ambiente, evidenziando i flussi in entrata e in uscita, la capacità di gestire o meno i vari ambiti, sottolineando anche i rapporti conflittuali.

Operativamente, l'Ecomappa è utilizzata nel lavoro svolto dai servizi sociali per valutare le reti di supporto sociale per le situazioni che necessitano interventi di vario tipo. Anche gli operatori clinici ne fanno uso; per esempio, è stata usata in attività di team di cura per valutare le famiglie di bambini affetti da diabete di tipo 1 e poi aiutarle a realizzare l'adattamento più funzionale alle loro situazioni. Come metodo di comunicazione interdisciplinare tra i sistemi, ha trovato buona applicazione in ambito scolastico nel lavoro con famiglie di studenti "cronicamente dirompenti" nei loro comportamenti scorretti, che minavano l'apprendimento in classe. Ancora in ambito terapeutico con famiglie, l'Ecomappa ha permesso di definire le connessioni tra coniugi/familiari, le pratiche religiose, la spiritualità della madre e del padre, le credenze di fede quali Dio, gli esseri transpersonali e i leader religiosi. Infine, l'Ecomappa è servita per monitorare le persone sottoposte a trattamento per abuso di alcool e di droghe, identificando la loro rete sociale e promuovendo la riflessione sulla qualità e la situazione dei legami stabiliti con le

persone significative e le relazioni che rivelano vulnerabilità.

L'Ecomappa di competenza relazionale utilizza i concetti enucleati dalla teoria della competenza relazionale monitorando i quattro ambienti fondamentali: casa, lavoro/scuola, ambienti di necessità, ambienti di ben-essere. In questi ambienti individua le persone in relazione e determina il significato di contesto relazionale in base ai parametri:

- frequenza: saltuaria, periodica, abbastanza frequente, molto frequente, costante;
- interesse proprio: pochissimo, poco, abbastanza, molto, moltissimo;
- interesse altrui: pochissimo, poco, abbastanza, molto, moltissimo;
- intensità: nulla, poca, abbastanza, molta, moltissima.

Vengono abbinati i contenuti delle relazioni identificati nelle sei risorse: intimità, importanza, informazioni, servizi, beni e denaro. I dati raccolti servono per elaborare le relazioni tra questi insiemi, calcolare le eventuali significatività statistiche, identificare i risultati utili alla comprensione del sistema monitorato che possono essere rappresentati poi graficamente utilizzando lo schema base riportato nella Figura 3.2.

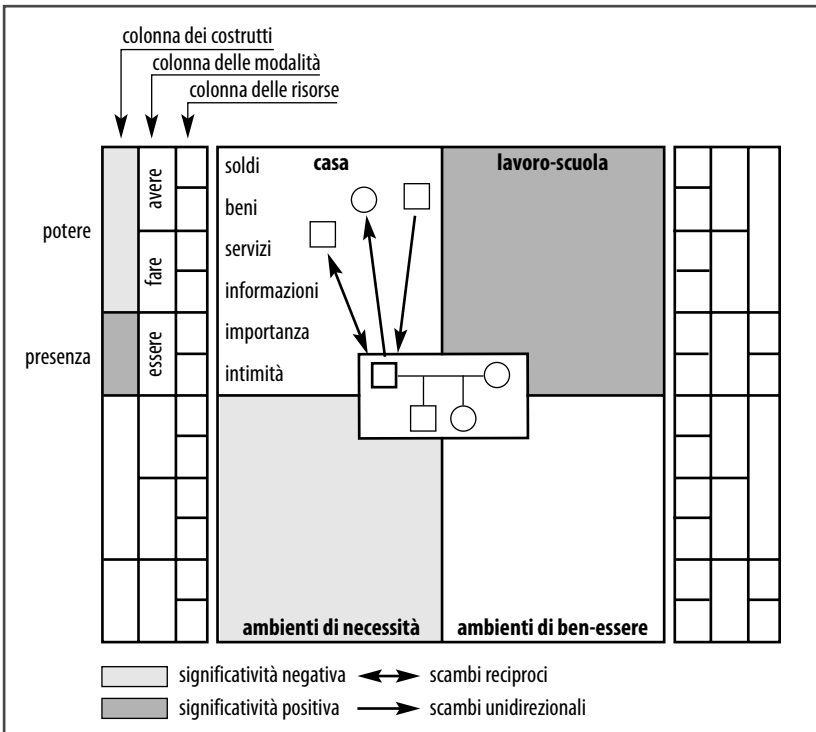


Fig. 3.2 Grafico base per il trasferimento dei risultati ottenuti dalla elaborazione delle informazioni dell'Ecomappa di Competenza Relazionale

Il triangolo della vita: essere, fare, avere. Tre modalità relazionali che arricchiscono la vita di ognuno di noi

4

Abbiamo iniziato la presentazione del concetto di competenza relazionale dicendo che tutti noi ci nutriamo di relazioni e che abbiamo precise risorse per saziare questa “fame di relazioni”. Possiamo utilizzarle in modo funzionale e armonico o anche in modo meno armonico fino a modalità disfunzionali, trascurandone alcune o sovraccaricando altre. Gli interlocutori di questa nostra esigenza sono intercettati nei molteplici ambienti di vita – molteplici senza dubbio, ma che rientrano in una ben determinata tipologia che discrimina esigenze specifiche – per lo scambio di molteplici e diversificate risorse. Anche queste risorse possono rientrare in una tassonomia non generica. Il processo relazionale che nutre costantemente la nostra vita è motivato, infatti, dalla ricerca/offerta di risorse secondo tre fondamentali modalità di scambio e, pertanto, universali. Sono riportate nella Figura 4.1, che possiamo chiamare “il

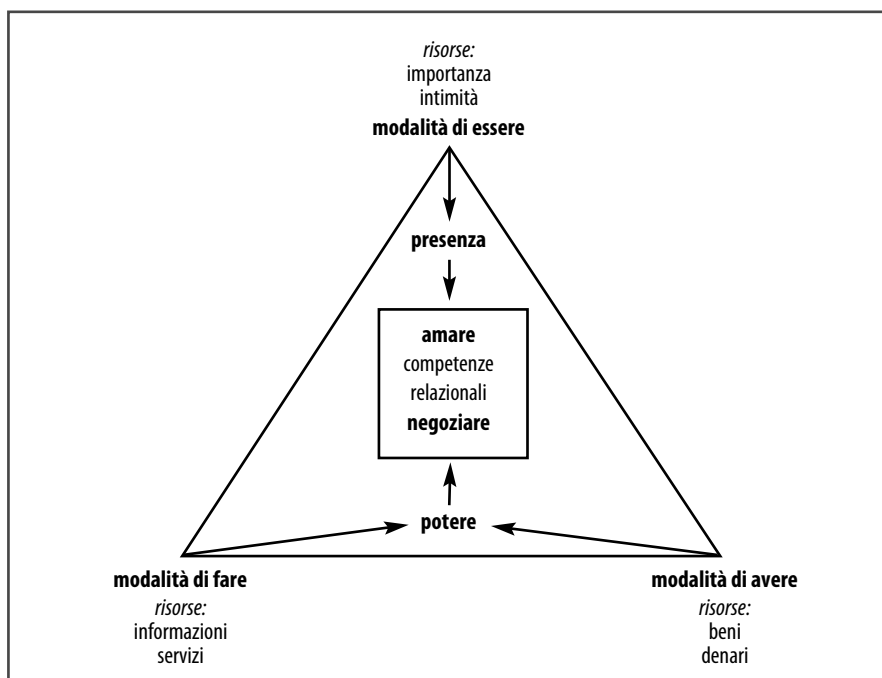


Fig. 4.1 Modalità di scambio, risorse utilizzate, finalità, competenze relazionali

triangolo della vita”. In questo triangolo, ogni modalità definisce i rapporti avendo presenti i due poli estremi della piena funzionalità e dell’estrema disfunzionalità.

La dinamica delle relazioni tra le persone copre l’arco dell’intera vita e si dipana secondo queste modalità di scambio: modalità di essere, modalità di fare, modalità di avere. Come già detto, ciascuna modalità riguarda specifiche risorse. L’importanza e l’intimità vengono gestite nella modalità di essere, o presenza, che significa essere emotivamente disponibili a sé e agli altri significativi, soprattutto le persone legate da intimità. Questa modalità è definibile come capacità di condividere gioie e piaceri, ma anche dolori e paura di essere feriti. Le risorse definite servizi e informazioni riguardano specificatamente la modalità di fare o di prestazione. Le risorse di beni e denaro rientrano nella modalità di produzione o avere. La combinazione della prestazione e della produzione ci permette di definire il costrutto di potere. Infatti, chiunque controlla in tutto o in parte la prestazione e la produzione, esercita un potere in una certa misura.

Sottolineiamo la specificità delle modalità nei diversi ambienti. L’essere, o presenza, è rilevante nelle relazioni intime. Il fare è rilevante nelle istituzioni educative e che forniscono servizi per il benessere e negli ambienti che gestiscono informazioni – redazioni di giornali e degli altri media – magari di natura professionale. L’avere è rilevante per l’industria, l’agricoltura (ovviamente assieme al fare), le banche e le istituzioni finanziarie. In senso evolutivo, le risorse e le loro modalità cambiano molto lungo il ciclo di vita individuale e familiare, andando dalla prevalenza dell’essere per i primi cinque anni di vita, a quella del fare per gli anni che vanno dalla scuola elementare alla fine delle scuole medie e/o università, e poi all’avere entrando nel mondo del lavoro, per guadagnare abbastanza per poter acquistare beni e proprietà.

4.1 I concetti di presenza e di potere

Rappresentano le due espressioni maggiori del vivere delle persone. La presenza implica l’abilità di dare e ricevere importanza e di offrire e accogliere il dono dell’intimità. La presenza non è negoziabile nei suoi aspetti ricettivi, può esserlo in quelli espressivi. Infatti, non c’è bisogno di argomentare la nostra soggettività nel provare sentimenti di amore per qualcuno; tuttavia, possiamo aver bisogno di negoziare i sentimenti espressi per accogliere i bisogni e i desideri di qualcun altro. D’altro lato, il potere è opportunamente oggetto di negoziazione proprio nelle relazioni che funzionano bene, mentre risulta per niente negoziato, o poveramente negoziato, nelle relazioni che sono più o meno disfunzionali.

Le tre modalità di scambio (essere, fare e avere), espressioni dei costrutti di presenza e potere, si esplicano nelle abilità di amare e di negoziare che dicono sostanzialmente il livello di competenza relazionale. Infatti, entrambe le abilità appaiono limitate in un modo o in un altro nelle relazioni meno o per nulla funzionanti, mentre sono efficaci in quelle che funzionano bene.

La presenza, nel senso di disponibilità emozionale a sé e agli altri significativi,

può solo essere condivisa. Nelle relazioni che funzionano, la presenza è tenuta separata dalla prestazione e dalla produzione; queste sono negoziate con successo, cioè positivamente ed efficacemente. Nelle relazioni difficili, potere e presenza diventano confuse o unite assieme, fino al punto in cui le modalità del potere (prestazione e produzione) sono mescolate con quelle della presenza. Così la presenza non è ripartita adeguatamente, mentre il potere non è negoziato o è negoziato negativamente e senza successo. Quando importanza e intimità diventano necessarie per la prestazione o per la produzione, o per entrambi, spesso vengono presentate con espressioni che propriamente rientrano nell'essere: "Se tu mi amassi faresti", "Se tu mi amassi comprendesti". La modalità di essere non può che far riferimento alla capacità di attribuire importanza a sé e agli altri significativi (il coniuge, i membri della famiglia, gli amici) e alla capacità di essere intimi, cioè di condividere dolori e paure di essere feriti.

Il triangolo illustrato trova conferma in molti argomenti anche a livello interdisciplinare. Facciamo qualche esempio. Ci possono essere diffuse differenze di genere riguardanti lo star bene – in senso psicologico e fisico – collegate alla diversa modalità di socializzazione degli uomini e delle donne. La letteratura sui ruoli di genere evidenzia, in particolare, queste differenze esprimendole spesso nei termini di mascolinità e femminilità. Quando una persona si esprime nell'azione, prestando attenzione a se stessa e ponendo una certa distanza tra sé e gli interlocutori, probabilmente riflette un orientamento di mascolinità, mentre se mette a fuoco più gli aspetti di comunione, portando attenzione agli altri e creando connessioni, riflette probabilmente un orientamento di femminilità. Se ciò avviene in assenza di una forma di azione, possono derivarne dei risultati negativi sul piano della funzionalità psicologica.

Facciamo riferimento all'ambito psichiatrico. L'agire può essere più collegato al controllo, mentre l'essere è orientato alla comunione che si collega al supporto sociale. Se consideriamo questi due orientamenti entro un quadro depressivo, possiamo individuare modalità diverse: una tende all'agire isolato, l'altra alla socialità. Questo ci fa capire che la tendenza ad agire sembra non collegata all'autonomia, bensì alla socialità ma in senso inverso; d'altra parte, l'orientamento alla comunione può essere collegato positivamente alla socialità e inversamente all'autonomia. Una volta accertato lo stato di depressione, la tendenza ad agire isolati va in direzione opposta agli sbalzi di umore e alle risposte emotive negative, mentre tutte e due le tendenze possono essere abbinata a risposte emotive positive.

A livello più concettuale, la letteratura filosofica segnala una possibile distinzione dell'essere con gli altri intimi attraverso la prestazione o produzione o trattando beni e possedimenti: i cosiddetti "predicati P" di chi ha a cuore le persone e i "predicati M" di chi bada esclusivamente agli oggetti materiali. Questi due orientamenti, persona *vs* cose, hanno attinenza col nostro triangolo, dal momento che il primo è collegato all'intimità e il secondo non richiama alcun fattore di relazione intima.

Potremmo prendere in esame altri contributi di settori di studio diversi, ma ci limitiamo a una fonte quasi banale di controprova, di facile e immediato accesso: sono i biglietti di auguri che le persone si scambiano nelle più diverse occasioni; alcuni sottolineano la compartecipazione e l'amore incondizionato, altri ciò che il partner ha fatto, altri abbinati a un regalo in denaro o in altri beni.

Entriamo ora nel merito delle tre modalità.

4.1.1 La modalità di essere

La capacità di dare importanza è rilevante nelle relazioni tra le persone, ma l'esigenza va oltre, col desiderio di entrare in intimità che consiste essenzialmente, tra persone che si amano, nell'essere capaci di condividere i dolori superando la paura di ferirsi reciprocamente. Molti studiosi, specialmente quelli di ispirazione umanistica, hanno messo l'accento sull'importanza dell'essere, tenendo in secondo piano il saper negoziare e risolvere i problemi. Altri sottolineano, invece, l'importanza del fare anche a spese dell'essere. A sostegno del primo orientamento sta la disponibilità emotiva di una madre caratterizzata da sensibilità, coinvolgimento, non intrusività e comprensione; essa favorisce uno sviluppo sano nel figlio. Al contrario, una madre non adeguata o troppo spesso assente può portare a conseguenze negative.

L'“essere insieme” nelle coppie e nelle famiglie è reso evidente e concreto dall'importanza data agli abbracci, al tenersi stretti, allo stringersi l'un l'altro, al coccolarsi come espressioni di cura reciproca non verbale, al di là dell'esigenza di perfezione, produzione, prestazione o soluzione dei problemi. Può esprimersi anche nell'applicazione dei principi della non-violenza nella risoluzione dei problemi di disciplina tra genitori e figli. A livello più concettuale, la giustificazione della rilevanza dell'“essere presenti” trova motivo nell'esigenza di *connessione e necessità*, vale a dire nel valore affettivo degli uni sugli altri (connessione) e nell'ansia di un possibile rifiuto (necessità).

Infine, sono possibili differenze di genere nel senso di appartenenza. La socialità delle donne può essere maggiormente orientata verso relazioni diadiche strette, quella maschile verso il gruppo più ampio, come risulta dagli studi sulle differenze di genere nelle aggressioni, nei comportamenti d'aiuto, nel desiderio di potere e nelle rappresentazioni di sé.

4.1.2 La modalità di fare

È una modalità quanto mai positiva e significativa nelle relazioni tra le persone, se viene in qualche modo moderata dalle altre due. Per essere più incisivi, iniziamo mettendo a fuoco il fare estremo che troviamo nelle persone ossessive e compulsive. Per esempio, casi estremi di ripetizione compulsiva degli esercizi appaiono in alcuni atleti sportivi. Alcuni pazienti colpiti da infarto sono degli esempi tipici del “fare estremo”; causa lo stress e l'incapacità di smettere di lavorare, sono persone continuamente e compulsivamente iperattive, col rischio poi di diventare depresse a spese delle relazioni significative e prolungate. La tendenza al lavoro senza smettere mai può essere trovata ancora nei professionisti della salute mentale, che diventano dipendenti dai loro pazienti con forme compulsive di impegno. I sintomi di simile tendenza includono un'eccessiva sensibilità gastrointestinale, l'alta pressione sanguigna, problemi di salute generale, insonnia, nervosismo, carenza di vitalità, incapacità di rilassarsi. L'incapacità di porre limiti ai propri impegni di lavoro può essere il più grande handicap di questa condizione; tuttavia, va fatta una distinzione. Le persone con grande coinvolgimento e bassa soddisfazione nel lavoro sono diverse da quelle

entusiaste del proprio lavoro; la differenza sta nel basso senso di piacere delle prime e nel maggiore piacere delle seconde. Esse sono perfezioniste che svolgono l'attività spesso senza la capacità di assumersi la responsabilità; così, il lavoro viene percepito più in maniera stressante che piacevole. L'etica del lavoro nella nostra società industrializzata può essere spesso connessa con la stima di sé, cosicché la perdita del lavoro o l'impossibilità di accedervi provoca un abbassamento nell'interesse generale con gravi conseguenze.

Ovviamente, possiamo rilevare anche l'altro estremo, rappresentato da quelli che non fanno nulla, cioè dalle persone che tendono a procrastinare continuamente i propri impegni trincerandosi in uno stato di passività e perfino diventando aggressive.

Il fare si esprime bene nel dare e nel ricevere informazioni. In questa categoria di risorse troviamo tutto il mondo della scuola e dell'istruzione, sia formale che informale, ma anche l'acquisizione di qualsiasi forma di informazione quotidiana leggendo o utilizzando i mass media. Ben a ragione le informazioni e le conoscenze sono considerate come una fonte di potere, al punto che chi controlla le informazioni, attraverso le varie forme di distorsione, soppressione o propaganda, può controllare le menti e le opinioni degli ascoltatori. Gli estremi in questa risorsa possono essere trovati in chi tende a intellettualizzare assorbendo ogni informazione per amore dell'informazione e i maniaci di internet che spendono tutto il loro tempo a navigare in rete. All'altro estremo sono le persone che non leggono, anche se ne hanno la capacità, non si interessano delle notizie e si disinteressano di ogni fonte di informazione.

Il fare si concretizza anche nel realizzare o ricevere servizi. Questa risorsa include tutti i tipi di lavoro riguardanti l'intera gamma di attività degli esseri umani. Gli estremi nell'utilizzo di questa risorsa possono essere trovati, da una parte, nelle persone altruiste che si annullano per il benessere altrui, dall'altra nelle persone egocentriche che non si occupano affatto degli altri e che pensano soltanto a se stesse.

4.1.3 La modalità dell'aver

Anche in questa modalità possiamo identificare degli estremi. Da una parte, identifichiamo i possessori dei grandi capitali e i magnati della finanza internazionale, che hanno come unico obiettivo l'accumulo di beni e di denaro; dall'altra stanno le persone senza casa e quelle che rifiutano l'accumulo di soldi e di beni, ribellandosi in questo modo alla nostra società giudicata materialista. Non mancano esempi su questo versante: sono le persone che danno tutti i loro beni e il loro denaro agli altri senza farsi problemi, fino al punto, a volte, di essere incapaci di proteggere se stessi e finendo col dipendere totalmente dall'assistenza altrui. Quotidianamente veniamo a contatto con posizioni simili, ma ci sono indagini progettate e realizzate con rigore scientifico che lo attestano. In una di queste¹ è stato esaminato cosa succede in chi basa la propria vita sull'inseguimento dei beni materiali; i risultati indicano che

¹ Kasser T (2002) *The high price of materialism*. MIT Press, Cambridge, MA.

finisce non solo col trascurare l'“essere”, ma anche il “fare”; impoverisce le esperienze interiori e la competenza relazionale interpersonale, si chiude alle relazioni con la comunità e perde la visione del mondo intero. I beni materiali visti come assoluto effettivamente abbassano il senso di benessere, perpetuano sentimenti di insicurezza, indeboliscono i legami e fanno sentire le persone meno libere. Va precisato che l'orientamento all'aver è diverso dall'orientamento al fare, come anche questa ricerca ha evidenziato.

L'importanza del denaro come fonte di potere merita attenzione. Un altro ricercatore² ha messo a punto una curiosa classifica degli orientamenti verso il denaro: i prototipi di un estremo sono rappresentati dai capitalisti volti totalmente alla ricchezza e all'accumulo eccessivo di denaro; all'altro estremo stanno le persone, spesso religiose, che si sacrificano avendo o ricevendo denaro il meno possibile. Alcune persone dell'India, per esempio, normalmente sedute su un “letto di chiodi”, vengono considerate sane e ricevono beni e soldi. Alcuni capitalisti donano gran parte delle loro fortune per evitare l'aumento delle tasse dovute al governo. Spesso viene considerato con valore positivo il fatto di dare i soldi agli altri e negativo il tenerli per sé. Nel matrimonio il denaro è molto importante per il suo significato simbolico. Quando dei coniugi litigano continuamente per i soldi, probabilmente la ragione sta nel loro atteggiamento competitivo, magari per il dominio e il controllo di uno sull'altro; questo conflitto può non aver nulla a che fare con il denaro in sé. Comunque, per chi si impegna a lavorare per vivere, la sua capacità di guadagnare e gestire il denaro rappresenta uno dei criteri principali per valutarne l'adeguatezza sociale e psicologica. Per tante altre considerazioni sul denaro, possiamo semplicemente liberare la nostra fantasia e leggere i nostri e altrui comportamenti.

La modalità dell'aver si esprime anche nel possedere proprietà, beni e cibarie. Con *proprietà* possiamo intendere, per esempio, importanti elettrodomestici e arredi per l'abitazione; con *beni* tutto ciò che viene acquistato e usato dentro e fuori casa, come vestiti, telefonini e cose non commestibili; con *cibo*, bibite, ma anche alcol e altre sostanze come la droga. Il lato positivo di chi colleziona proprietà e beni può essere colto nelle ragioni positive e anche estetiche che lo distinguono da chi accumula invece oggetti compulsivamente, rappresentando in questo modo il versante negativo. I beni acquistati o ricevuti e che trovano una loro collocazione in casa possono infatti assumere per la famiglia un valore che va ben oltre quello iniziale o di possesso, grazie al loro significato emotivo. Circa la proprietà vanno tenute distinte le due componenti di base: la motivazione di competenza e il senso di sé; entrambe possono diventare aspetti rilevanti nelle relazioni di dominio e di controllo. Le coppie che per il loro matrimonio ricevono in dono dei beni o proprietà dai genitori, spesso sono chiamate a ripagare questi doni in termini di lealtà e di obbligo. Questa “ipoteca emotiva” può portare la coppia alla posizione di soggezione continua verso i genitori. Accettando i doni, rinunciano alla loro libertà di scelta e di decisione e sono costrette a considerare ciò che hanno ricevuto come un pegno di riconoscenza, invece che un segno di amore incondizionato.

² Doyle KO (1999) *The social meaning of the money and property. In search of a talisman.* Sage, Thousand Oaks, CA.

L'attaccamento emotivo agli oggetti è frequente negli incettatori e nei collezionisti, indicando l'estremo sforzo di mantenere il controllo sulla realtà mediante il possesso. Il possedere rappresenta la sicurezza emotiva non ottenibile per altra via. La spinta all'accaparramento si abbina di frequente con l'indecisione, il perfezionismo e con la presenza di sintomi ossessivo-compulsivi. Persone di questo tipo hanno spesso dei parenti stretti tutti volti a risparmiare eccessivamente; in genere, sono poco propensi al matrimonio a causa dello stress esagerato per l'aver che nasconde, in realtà, un deficit nella modalità di essere.

Circa le cibarie, ci sono distinzioni qualitative da considerare. Ci sono buongustai che mangiano selettivamente per discernere, assaggiare e gustare, ma ci sono persone che soffrono di dipendenze varie, i cui aspetti patologici sono pesantemente presenti nella nostra società: alcolisti, anoressiche e bulimiche, grandi obesi, cleptomani, ecc.

La disanima così presentata permette di classificare gli ambienti a seconda delle risorse scambiate. Per esempio, la disponibilità alla presenza, unita alle diverse altre risorse, trova nella famiglia l'ambiente giusto per gli scambi. Le informazioni sono specifiche dei luoghi di gestione dei media, delle scuole e delle biblioteche; i servizi sono offerti negli ambienti transitori e di transizione; i beni e le proprietà hanno la loro collocazione di scambio nelle industrie e nei centri commerciali; i soldi nelle banche e negli istituti di credito.

4.2 Equivalenza di potere alle modalità di fare e avere

Abbiamo detto che le modalità del fare e dell'aver esprimono la gestione del potere. C'è un grande dibattito nella letteratura riguardo a questo concetto, che può essere concepito nei termini di sfruttamento altrui, gestione delle ricompense o delle punizioni coercitive, abilità legittima e attribuzione di competenza, abilità di trasformazione delle risorse in influenze entro un sistema. Per mettere un po' di ordine, vanno tenuti presenti tre livelli: le *basi*, le *manifestazioni* e i *processi* del potere. Il possesso delle risorse forma la base; il modo in cui le risorse sono espresse rappresenta le sue manifestazioni; il modo in cui queste risorse sono condivise o non condivise (democraticamente, autoritariamente o dittatorialmente) rappresenta il processo del potere.

Anche con queste distinzioni, le controversie non sono facilmente superabili se non vengono definite concretamente le componenti del potere; la combinazione del fare e avere ci permette proprio di precisarlo nei termini di scambi molto specifici di risorse implicate. Come premessa diciamo che nessun tipo di potere può essere esercitato sull'essere, anche se molti despoti e tiranni ci hanno provato. In ogni caso, la combinazione di fare e avere non include la capacità di influire, propria del tipo di presenza personale che riguarda prevalentemente i tipi di controllo messo in atto e la capacità di negoziare; il potere può essere diffuso, suddiviso o delegato nei rapporti democratici, oppure può essere preso e gestito in modo autocratico da chi domina (probabilmente si tratta di una personalità depressa).

L'abilità di negoziare richiede, dunque, la capacità di distinguere l'essere dal

fare e dall'aver in tutti gli ambienti già ricordati: casa, lavoro, del tempo libero, transitori e di transito (o, se vogliamo, casa, lavoro, ambienti di necessità, ambienti di ben-essere). Il potere è negoziato con efficacia e con successo nelle relazioni ben funzionanti; al contrario, è negoziato maldestramente e senza successo (o non negoziato affatto) in quelle che non funzionano o patologiche. Più alto è il livello di competenza, più elevata è la possibilità di elaborare una negoziazione soddisfacente. Atteggiamenti riluttanti o inadeguata capacità di negoziare il potere stanno alla base di molti conflitti e lotte. Quotidianamente sperimentiamo la necessità di negoziare quale tipo di informazione dovrebbe essere concessa a casa, chi dovrebbe provvedere a quali servizi, dentro e fuori casa, e cosa potrebbe o dovrebbe essere comperato con i soldi ottenuti col proprio lavoro.

Box 4**Verso una classificazione del sesso e della sessualità**

Il triangolo della vita permette di inquadrare in chiave di competenza relazionale la sessualità e le relazioni sessuali applicando la distinzione tra potere (prestazione e produzione) e presenza (importanza e intimità, cioè disponibilità a condividere l'essere più che il fare e l'avere). In una cultura che privilegia la prestazione e la produzione a scapito del dare e ricevere importanza, merita considerare la sessualità in questa chiave di lettura e di comprensione. I conflitti tra i partner riguardano infatti la diversa importanza assegnata a queste funzioni; si possono richiamare le differenze di genere nella plasticità sessuale ma questa prospettiva non è accettata da molte donne.

Questa proposta di classificazione parte dalla convinzione che la maggior parte delle disfunzioni sessuali si basa sull'incapacità di essere presenti emotivamente a se stessi e al partner. La sessualità vissuta in modo funzionale implica la capacità di essere disponibili emotivamente a se stessi e al partner prima di essere disponibili sessualmente. Il sesso come prestazione è rappresentato da un incontro di una notte e da incontri di breve durata, atti fisici di rapporto a discapito della presenza emotiva, magari vantandosi del numero dei partner che si hanno. Il sesso come prodotto si fonda sulla frequenza con cui si usa del denaro o altre cose per raggiungere il piacere sessuale (pornografia, prostitute, giocattoli sessuali, vibratori, ecc.), inclusi i feticismi, il fare sesso per soldi e alimentare l'industria della produzione di oggetti sessuali.

Lo stress di prestazione o produzione con l'assenza dell'offerta di presenza, o ridotta al minimo, è destinato alla produzione di devianze e di disturbi che intaccano il successivo sviluppo della sessualità nell'individuo e nel partner.

Forse l'attuale cultura sta dando troppa importanza alla prestazione e alla produzione sessuale a spese della presenza sessuale.

Questo modello ha bisogno di essere supportato dalla letteratura per mostrare che le devianze sessuali o gli eccessi sono basati sulla prestazione e sulla produzione senza presenza. La sessualità, intesa come produzione attraverso il denaro e gli oggetti, significa anche la ripetizione dell'atto sessuale in un modo compulsivo, ossessivo e, infine, distruttivo.

Esempi di sessualità che accentuano la prestazione o produzione

Il sesso, inteso come lo *stare assieme* e l'essere uniti emotivamente, è più importante del *farlo*. La presenza nella sessualità è più importante rispetto alla prestazione o alla produzione. Portiamo alcuni esempi che vanno dal meno disfunzionale al più disfunzionale:

- *le disfunzioni sessuali*. Mentre le devianze rappresentano il polo estremo della prestazione sessuale, le disfunzioni sessuali sembrano rappresentare il polo debole. Per esempio, i disordini del desiderio sessuale – impotenza, scarsa erezione e orgasmo ed eiaculazione precoce – sembrano essere connessi a disturbi della sfera emotiva;
- *i comportamenti sessuali a rischio*. Sono considerati come il prodotto di fattori familiari o provenienti dal gruppo dei pari o dalla famiglia che influenzano una vasta gamma di comportamenti problematici. Gli adolescenti i cui amici appaiono coinvolti in diversi comportamenti problematici sono anche probabilmente coinvolti in comportamenti sessuali a rischio. Uno scarso controllo da parte dei familiari, l'insufficiente disponibilità delle figure genitoriali e relazioni coercitive tra padre e figlio sono tutti aspetti associati al coinvolgimento con amici devianti e a comportamenti sessuali a rischio;
- *l'incesto*. L'incesto può avvenire tra un genitore e un figlio o tra fratelli. Circa il 15% delle studentesse donne e il 10% degli studenti maschi ammettono di aver avuto qualche esperienza sessuale con un fratello; il più comune è il toccare i genitali. Molte esperienze di questo tipo sono considerate tentativi di esplorazione, ma hanno effetti negativi a lungo termine sullo sviluppo sessuale. Le donne che riportano simili esperienze sembrano avere livelli più alti di attività sessuale. Le esperienze con fratelli molto più grandi accadute prima dei nove anni possono essere associate a livelli più bassi di autostima, ma non incidono sull'attività sessuale da adulti;
- *i trasgressori sessuali*. Circa il 60% dei giovani trasgressori sessuali tendono a vittimizzare sessualmente un minore sotto i 12 anni, un terzo coinvolge un membro della famiglia, circa il 12% coinvolge conoscenti, meno del 10% dei casi finisce in stupro. Gli schiaffi verso le vittime della stessa età o più grandi sono talora abbinati all'uso della forza fisica e a minacce. Con quelli di minore età è ancora più frequente l'abuso di

autorità o della forza. Questi comportamenti avvalorano la chiave di lettura proposta; infatti, l'incapacità dei trasgressori sessuali di regolare le loro ossessioni o preoccupazioni sessuali andando a finire in preferenze sessuali illecite verso i minori va di pari passo con atteggiamenti distorti e mancanza di intimità. Le distorsioni si risolvono in azioni impulsive senza considerare le conseguenze sulle loro vittime o su loro stessi. Queste constatazioni vengono a supportare l'incapacità dei trasgressori sessuali di essere in contatto con i loro sentimenti (intimità) e con quelli delle loro vittime (empatia). Questa incapacità si trasforma in atti esagerati e illeciti e, sfortunatamente in alcuni casi, nella produzione continuata di offese, come nel caso di trasgressori sessuali recidivi, avvalorando l'ipotesi che le persone con stile relazionale abusivo-apatico (AA) e in parte reattivo-ripetitivo (RR) (questi stili saranno illustrati nel cap. 7) tendono a essere ripetitive. La recidività è alta nei molestatore minorenni che orientativamente non si sposeranno mai perché non sono in grado di esprimere apertamente e direttamente qualsiasi sentimento di ferita accumulato dal passato e tale incapacità non permette loro di formare e forgiare relazioni intime durevoli;

- *la pedofilia*. I pedofili omosessuali e bisessuali sembrano avere un ordine di nascita posteriore rispetto ai pedofili eterosessuali e ai maschi eterosessuali. Questo effetto può dipendere dalla nascita successiva tra due fratelli. Se questa ipotesi fosse valida, ciò potrebbe essere interpretato col fatto che i pedofili omosessuali e bisessuali esercitano il loro potere sui minori nel modo in cui i loro fratelli più grandi non permisero loro di avere. C'è però da interpretare il comportamento dei pedofili eterosessuali e in che senso si differenzino dagli altri: una spiegazione potrebbe essere trovata nell'incapacità di distanziarsi emotivamente da loro stessi e dagli altri, mostrando poca considerazione per cosa succederà alle loro vittime a lungo periodo;
- *le fantasie erotiche o violente*. Le fantasie sessuali ripetitive e intrusive potrebbero essere la causa di atti ripetitivi di violenza sessuale e anche di parafilie. Queste modalità possono essere interpretate come il risultato dell'incapacità di gestire l'emotività (E) ricorrendo a un'eccessiva razionalità (R) sotto forma di ripetizioni, che possono poi esplodere in azioni dirompenti. In questo caso, l'emotività consisterebbe in sentimenti feriti, compresi i rifiuti che non hanno avuto accesso alla consapevolezza e che trovano, invece, accesso e si esprimono nella razionalità (R) e, eventualmente, in azioni violente (A). Le ossessioni erotiche, come istanze di sregolatezza nella motivazione sessuale, possono essere il risultato di un amore non ricambiato, suggerendo che i rimuginamenti sessuali derivano dall'incapacità di esprimere costruttivamente i sentimenti feriti accumulati. Le ossessioni erotiche possono essere ritrovate anche nelle parafilie, nel senso che entrambi i disordini, talvolta, sono l'erotizzazione

di un trauma infantile o di una relazione dolorosa passata con persone intime.

Tutti questi disordini hanno una caratteristica in comune: i perpetratori non riescono a mostrare alcuna compassione o empatia per le loro vittime. Questo porta a dire che c'è, alla base, una mancanza di empatia e di compassione con l'incapacità di comprendere il danno a lungo termine che infliggono alle vittime. Di fatto, sono semplicemente incapaci di essere presenti a loro stessi, ma capaci di rendere vittime gli altri, preferendo il fare all'essere perché non sanno essere.

Nella comprensione della competenza relazionale abbiamo affrontato alcuni passaggi che è bene richiamare per procedere con coerenza. Abbiamo iniziato considerando le capacità personali con cui ci mettiamo in relazione, avendo come prototipo le relazioni strette, prolungate e significative. Ci siamo domandati in quali ambienti incontriamo queste persone, quali esigenze essi pongono a chi li frequenta e come questi frequentatori vivono tali ambienti (cogliendo in questo modo il passaggio di definizione da ambiente a contesto). Successivamente, l'attenzione è stata posta agli scambi relazionali, precisando le classi di risorse e perché esse differiscono. Siamo così passati alle modalità relazionali tenute dalle persone, ponendo l'attenzione sia sulla natura delle risorse sia sulla peculiarità degli ambienti. Possiamo in questo modo individuare le competenze relazionali fondamentali, definite come capacità di amare e capacità di negoziare che vengono espresse dalle persone (più o meno ovviamente) nel relazionarsi in particolare con le persone significative e non. Questo percorso permette di declinare lo sviluppo evolutivo degli individui, di differenziare le persone per genere, livello culturale e/o socioeconomico, di rendere ragione dei comportamenti pienamente funzionanti distinguendoli da quelli carenti o da quelli che possiamo chiamare veri disturbi patologici.

La verifica della validità empirica privilegia particolarmente lo studio dei comportamenti abituali delle persone nei contesti di vita, anche se poi può essere interessante il confronto con quelli attuati con interlocutori non conosciuti fino a quel momento o in ambienti del tutto nuovi, dove può facilmente emergere l'esigenza di autopresentazione in positivo o in negativo. È il livello di osservazione e di comprensione dei comportamenti relazionali che chiamiamo "fenotipico", cioè come abitualmente le persone si comportano, utilizzano le modalità di essere, fare e avere introdotte illustrando il triangolo della vita. Le persone possono attuare la loro competenza relazionale in modo efficiente ed equilibrato o in modo parziale, oppure in modo discontinuo e saltuario, o anche in modo decisamente negativo.

È utile introdurre, a questo punto, un altro livello di indagine e di comprensione che in termine tecnico si dice "genotipico" e che risponde alla domanda "Perché avviene questo fenomeno?", al di là del come avviene. Applicato all'area in esame riguarda la struttura stessa della persona, il Sé relazionale: "Perché le persone mostrano questo livello di competenza relazionale? Perché rispondono coerentemente alla situazione? Oppure perché si mostrano incompetenti?".

Questo livello non è solo inferito, ma è anche ipotetico perché, per quanto ne

sappiamo, nessuno ha mai fotografato o videoregistrato dei costrutti interni o intrapsichici. Possiamo chiedere alla persona stessa di valutare il valore che si attribuisce o il concetto che ha di sé, oppure l'autostima che ritiene di avere. Si possono identificare così i bisogni attribuiti e ascritti (impulsi, motivazioni) o i tratti (estroversione, apertura mentale, ecc.), le auto-rappresentazioni e attribuzioni varie, i sentimenti, specialmente i sentimenti dolorosi: per esempio, i sensi di colpa o il sentirsi feriti o la capacità di resistere alle avversità. La letteratura registra un eccesso di costrutti esplicativi più o meno validati; certamente quelli più affidabili sono basati sulle loro relazioni all'interno di una struttura teorica consistente, sul valore dell'evidenza empirica che si è potuta dimostrare e sul vaglio del tempo.

Si possono avere posizioni alternative per quanto riguarda il genotipo. Possiamo ritenere l'autostima, il senso di disperazione, l'incapacità o determinati altri sentimenti, ecc. i fattori responsabili del perché una persona si comporta in un dato modo nei rapporti intimi e non. Possiamo però anche considerare il proprio senso di importanza (sul quale ci soffermiamo in questo capitolo), il livello di differenziazione della propria identità, gli stili nelle relazioni intime e i sentimenti dolorosi (aspetti che vedremo in seguito) come la struttura fondamentale della personalità. I concetti della prima opzione sembrano in qualche modo collegati a come una persona affronta i sentimenti dolorosi, a come definisce e differenzia la propria identità, e al grado di importanza che si attribuisce e di cui riceve conferma dagli altri. Il vantaggio sta nel fatto che questi aspetti sono oggettivamente rilevabili e misurabili.

Non a caso, nella tassonomia delle risorse scambiate è stato messo al primo posto il dare-ricevere importanza. Riguarda la realtà del Sé (in inglese il termine è *selfhood*): ciò che qualifica l'Io, sinonimo dell'identità personale. Probabilmente, il concetto di personalità ingloba altri significati oltre a questo, certamente però non lo esclude. Da dove riceviamo il senso di importanza? Qualcuno lo riceve dal fare in modo positivo, altri dall'aver in modo positivo, altri ancora dall'essere in modo positivo. Qualcuno lo riceve dal far nulla, un altro dal fare o dall'aver o dall'essere negativo. C'è chi lo riceve da se stesso, o da altri, o da nessuno dei due o da entrambi. Il possedere un'arma è tutto per una persona, mentre un'altra trova il senso della propria vita nell'aiutare gli altri. L'indossare un'uniforme è per uno la massima aspirazione, mentre altri godono nel vestirsi in modo strano. Possiamo continuare con le alternative: puntare tutto sull'apparenza, deridere gli altri, guidare una Ferrari, criticare gli altri per sentirsi in questo modo superiori agli altri. E ancora: essere cristiano, essere musulmano, non essere nessuno dei due. Circa le scelte di vita: puntare tutto sul proprio lavoro, interpretare e portare a termine i propri ruoli familiari, raggiungere risultati atletici che danno fama, non fare proprio niente.

In chiave relazionale, il senso di importanza ha a che fare con il modo in cui le persone interagiscono tra loro in modo aperto e verificabile, se fosse permesso entrare nelle loro case. La famiglia, infatti, è il luogo in cui le modalità dell'essere, del fare e dell'aver possono essere espresse più liberamente e ad ampio spettro. Ci relazioniamo con gli altri in modo diverso nei diversi ambienti. Qualcuno si relaziona esattamente nello stesso modo da un ambiente all'altro, incurante della peculiarità

dell'ambiente. Qualcuno si relaziona in base al compito particolare di ogni particolare ambiente. Il modo in cui una persona si relaziona privatamente e fenotipicamente a casa non predice necessariamente il modo in cui si relazionerà in ambienti pubblici. Come uno si relaziona in un campo da calcio non predice necessariamente come uno si relazioni a casa o sul lavoro.

Teniamo presente le relazioni familiari come quelle prototipiche. Il senso di importanza di sé è inteso come concepito e osservato dall'Io e dagli altri, il centro degli scambi tra persone intime: tra coniugi, tra genitore e figlio, tra fratello e fratello, tra amici. Il Sé è espresso dal modo in cui uno si relaziona con gli altri legati da relazioni strette, prolungate, interdipendenti e impegnate. Ogni persona può apparire gentile a prima vista. Ciò che conta è come quell'esterna gentilezza si trasforma sotto lo stress delle relazioni intime in famiglia e non al bar. Uno studente universitario può con un po' di impegno dare gli esami richiesti dal corso e stabilire rapporti passabili con colleghi e persone occasionali nei vari ambienti che frequenta; ciò che conta è come questo studente agirà quando, una volta laureato, si sposerà e avrà dei figli, come si comporterà in casa e come si relazionerà sul lavoro e negli altri ambienti. Questo processo non riguarda l'approccio con un estraneo occasionale, ma l'interno della vita privata e, a volte, segreta della casa dove facciate inventate sul momento e opportunistiche non durano molto a lungo.

Il senso di importanza attribuito dall'Io e dagli altri intimi permette di creare una tipologia a quattro propensioni rappresentate nella Figura 5.1.

Ovviamente sono propensioni estreme, che non tengono conto delle posizioni intermedie, ma che permettono comunque di entrare nel merito della costruzione dell'identità dell'Io. Quella più positiva e funzionale a livello personale e interpersonale può essere indicata *pienezza del Sé*: "Io mi sento importante e questa importanza viene confermata anche dagli altri intimi e io confermo l'importanza degli altri pari all'importanza di me". Questa propensione così espressa è molto vicina alla *Regola d'oro*.



Fig. 5.1
I quattro prototipi
dell'attribuzione
di importanza

5.1 L'importanza reciproca come traduzione psicorelazionale della regola d'oro

Esiste una legge universale che è unica nel genere per la sua presenza in tutte le culture: "Fare agli altri quello che vorremmo fosse fatto a noi e a non fare agli altri quello che non vorremmo fosse fatto a noi". È talmente preziosa da essere chiamata la *Regola d'oro*. In forme diverse, si trova espressa nei testi sapienziali di molte culture e nei libri sacri delle principali religioni: si possono annoverare almeno una trentina di citazioni provenienti da fonti diverse.

Recentemente¹, due autori hanno curato un trattato di oltre 600 pagine dedicato alla "regola d'oro come etica universale". Gli interventi raccolti sono interdisciplinari, spaziando dall'exkursus storico, alle diverse posizioni nell'ambito dell'etica, alla psicologia, al rapporto tra medico e paziente. Il primo capitolo fa una breve disamina dei nodi concettuali successivamente trattati: le due versioni positiva e negativa, il tema della reciprocità, l'autoformazione implicita, le eventuali trasgressioni, l'universalità e la singolarità degli scambi, il riferimento a sé e all'altro, l'inter- e l'intra-soggettività, le implicazioni religiose e le implicazioni politiche. Nella presentazione, gli autori dicono:

La Regola d'oro, quale che sia la sua formulazione linguistica nelle varie tradizioni sapienziali, appare subito come un'intuizione fulminante e, nel contempo, come un comando altamente persuasivo. Si ha l'impressione d'aver a che fare con un principio etico universale, non solo perché di fatto essa è presente in tutte o quasi tutte le antiche tradizioni umane di saggezza, ma anche perché pare difficile contestare la verità spirituale che veicola. Tutto fa pensare che ci si trovi dinanzi ad uno di quei luoghi elementari dello spirito che solitamente chiamiamo, appunto, *principi*, per significare che da quel punto di luce prende orientazione tanto il logo quanto il desiderio umano. Certo, si può sempre resistere a questi punti di luce, ma lo fa di solito una minoranza. La stragrande parte della comunità riconosce, in modo più o meno solenne, a questi punti di luce un'autorità senza appello. Anche perché ne va del destino di tutti quanto alla vita e alla vita buona. [...] cosa può accomunare l'impressionante diversità, dall'umanità intera custodita nella propria storia e nei propri costumi, se non qualcosa che abbia a che fare con la principalità, cioè con il sapere delle origini? Che non può mai essere un sapere sterile, perché le origini, quando sono vere, orientano anche verso il fine e verso la fine, ossia illuminano il cammino, per quanto lungo esso sia: lasciano intravedere l'intero del senso, anche se come lontano punto di luce. La Regola d'oro ha a che fare con queste origini, e pure allude ad una destinazione buona per ognuno di noi. Perché dunque non proporre a tutti di intenderla meglio? E, naturalmente, di praticarla un poco. (p. VII)

Utilizzando la terminologia già introdotta, possiamo evidenziare alcuni elementi

¹ Vigna C, Zanardo S (eds) (2005) *La regola d'oro come etica universale*. V&P, Milano.
Cfr.: Wattles J (1996) *The golden rule*. Oxford University Press, New York.

di vicinanza con l'approfondimento che stiamo facendo. In primo luogo, la Regola d'oro è presente sia sul piano dell'emozionalità che della razionalità ed è ipotizzabile anche su quello della consapevolezza. Accomuna l'umanità intera, ma poi necessita di essere messa in pratica da ognuno. Ci possono essere alcuni che la misconoscono, ma sono una minoranza (è scritto). Noi ci domandiamo quanti e su quale piano: quello della razionalità o quello dell'attività? Se ben vissuta, favorisce una vita buona; noi diciamo "permette di avere relazioni ben funzionanti". E se non è vissuta bene? È utile riportare a proposito quanto è detto circa l'esperienza comune:

L'esperienza comune pare soprattutto segnata dal male. Chi pensa diverso, è tacciato più o meno di ingenuità o, come oggi si direbbe, di *buonismo*. Ma la convinzione secondo cui in generale gli esseri umani desiderano il bene e rifuggono dal male non è il risultato di un'assunzione ingenua. È un principio che si può benissimo trovare nell'esperienza molteplice delle persone normali e che si può anche difendere *elenc-tice* [= per confutazione, NdA]. Soprattutto è una convinzione che suscita subito consenso, quando qualcuno fa vedere meglio di altri che cosa importa la sequela del bene. In quelle circostanze, ciò che ogni essere umano custodisce nel profondo del cuore sente un richiamo irresistibile. Noi tutti onoriamo l'innocenza, l'eroismo, la santità e il vivere per altri. E lo facciamo in modo spontaneo [...]. Il desiderio soprattutto vive [la regola] nella propria carne [...] e si radica in questa convinzione. (pp. XVIII–XIX)

La nostra prospettiva di riflessione riguarda il versante esperienziale comprovato dalla ricerca con metodi rigorosi. Per procedere alla verifica empirica sono stati scelti e definiti un insieme di concetti e da questi poi creati degli strumenti di valutazione empirica. Tenendo conto che la prospettiva è quella della competenza relazionale delle persone in relazione, la domanda è sulle radici dell'importanza di sé. Ovviamente è un processo che prende avvio ancor prima della nascita della persona concepita, esistendo dentro un ambiente relazionale dove la creatura in fieri *sente* benessere perché *sente* di ricevere benessere: è un circolo virtuoso di auto- ed etero-valorizzazione. Con la nascita e, soprattutto, con la capacità di riconoscere la persona dell'altro (la figura materna in primo luogo e poi quella paterna, ecc.) questo riconoscimento di importanza, attraverso la comunicazione verbale e non verbale, cresce, si organizza, si struttura, diventa sempre più reciproco e progressivamente fa sbocciare l'identità che è strutturalmente relazionale. C'è una somiglianza e una differenza tra questa analisi e il contenuto della Regola d'oro: la somiglianza riguarda l'affermazione della reciprocità positiva in entrambe le esposizioni; la differenza sta nella diversa messa a fuoco dell'attenzione al Sé e/o all'altro. In effetti, sono due prospettive un po' diverse (che potrebbero diventare complementari) perché la competenza relazionale è oggetto di conoscenza scientifica nell'ambito di studio delle relazioni interpersonali, la Regola d'oro viene espressa come esigenza etica. Ancora una citazione che appare chiarificatrice:

La *normalità* è contenuta nella Regola come uno scopo e, insieme, come un risultato. La Regola, infatti, non prescrive che cosa tu devi fare all'altro in modo determinato,

ma prescrive di metterti dal punto di vista dell'altro come uno che è *per te* (cioè, come uno che è per altri). Questa *rotazione* per sé sola diventa quel *formale* che poi è capace di ordinare la determinatezza contenutistica. Ma questo non può accadere evidentemente in modo *meccanico*, perché il mettersi dal punto di vista di un altro che è per te, proprio perché è una regola, può essere approssimato solo in modo graduale. Lo *sguardo* regolativo è, dunque, qualcosa che uno mano a mano costruisce *in sé* con un esercizio di addestramento. La Regola eseguita diventa così una fonte di abitudine all'osservanza della Regola. Rispettarla nella singola azione significa, cioè, disporsi in un modo che lascia percepire il mondo e soprattutto la relazione ad altri come un essere umano dovrebbe percepirla per essere in pari con il compito che la vita di relazione gli assegna. Dice la Regola: abituati a questo *sguardo* sul mondo, e allora capirai spontaneamente o naturalmente che cosa vale la pena di fare. Capirai come nella relazione ad altri puoi decifrare l'autentico te stesso, che io ti indico come contenuto del comando. Attraverso me, imparerai a essere una persona *normale*. Non nel senso di una persona *comune* o, peggio, *mediocre*, ma nel senso di una persona che segue la *norma*. Io ti educerò a trovare in te stesso, nel te stesso più autentico, la maniera di *guardare* a te stesso e agli altri, perché tanto il te stesso quanto l'altro sono prima di tutto lati interni *di te*. Finché non vedrai te stesso come un altro e finché non vedrai un altro come te stesso, non potrai dire d'aver posto la buona relazione con altri e con te stesso. Identità e alterità non sono altrove, ma sono, appunto, *dentro* di te. Sei tu il luogo trascendentale dove tutto accade quanto al senso dell'esser tuo (pp. XXXI–XXXII).

C'è una sottolineatura importante nell'ultima parte della citazione, dove si afferma che si riconosce l'altro che ti sta di fronte solo se prima lo hai riconosciuto dentro di te. Inoltre, è pressante l'appello al soggetto implicato nella relazione perché sia attivo in questo processo o, almeno, che provi ad esserlo. Queste sottolineature sono interessanti per la ricerca empirica, perché permettono di considerare le diverse propensioni oltre a quella decisamente positiva di *pienezza di sé* (PS). Infatti, la Figura 5.1 include anche le propensioni di *esaltazione di sé* (ES), *svalutazione di sé* (SS) e *negazione di sé* (NS). L'esaltazione di sé caratterizza la persona che attribuisce a sé grande importanza da se stessa e che non si interessa – non ne ha bisogno, almeno mostra di non averne – di essere riconosciuta dagli altri; ritiene di avere qualità, capacità ed esperienze che qualificano abbondantemente la propria identità e che le permettono di muoversi a proprio agio nei suoi ambienti di vita. La svalutazione di sé è caratteristica di chi invece elemosina il riconoscimento del proprio valore e importanza dagli altri perché non trova in sé elementi di assicurazione e di valorizzazione. La negazione di sé qualifica la persona che non trova elementi di valore, importanza e assicurazione provenienti né dall'interno né dall'esterno, muovendosi così verso un'identità negata.

Dal momento che la considerazione di una persona senza relazioni è un'astrazione, vale la pena considerare il rapporto in atto tra un io e un tu e la reciprocità positiva o negativa. In tal modo, le quattro propensioni si caratterizzano così: (PS) "Io valgo e tu vali"; (ES) "Io valgo e tu non vali"; (SS) "Tu vali e io non valgo"; (NS) "Io non valgo e anche tu non vali". La prima dice funzionalità, la seconda e la terza una

parziale funzionalità, la quarta una decisa disfunzionalità. Ci possiamo domandare perché le persone prendono strade così diverse nel costruire la propria identità e nel gestire le relazioni: è un intreccio di natura e cultura, di sviluppo psicobiologico e di socializzazione, di libertà e di condizionamenti, di storia evolutiva e di scelte. Su questi quesiti vale la pena ritornare.

5.2 Le propensioni di Sé

Per introdurre alcune precisazioni sulle singole propensioni, è utile riportare come esempio uno stimolo che porta a valutare quattro possibili risposte. Lo strumento è stato creato per conoscere come i coniugi si pongono sul dare e ricevere importanza². Si tratta di una serie di vignette (dodici per l'esattezza) che sono introdotte da qualche riga di contestualizzazione. Ciascuno dei due coniugi è invitato a valutare le quattro risposte che esemplificano le propensioni. La Figura 5.2 riporta la nona vignetta. Questa prova è già stata applicata a più di un migliaio di coppie³.

Sono state create alcune situazioni che rispecchiano esperienze relazionali della vita ordinaria di coppia e/o di famiglia. La vignetta riportata nella figura riguarda due genitori che in auto, dopo una serata trascorsa con amici e vissuta in modo molto spontaneo, libera da formalità e ruoli imposti, ritornano a casa commentando l'esperienza.



Fig. 5.2
Vignetta stimolo
per l'elicitazione
delle propensioni
riguardanti i Sé

² Cusinato M (1997) Test di Relazione Diadica. TRD4. Coniugi con figli nella scuola dell'obbligo. Centro della Famiglia, Treviso.

³ L'Abate L, Cusinato M, Maino E et al (2010) Relational competence theory. Research and mental health applications. Springer, New York.

5.2.1 Propensione "Pienezza di Sé" (PS)

La risposta da valutare è⁴:

Luigi risponde:

"Mi stavo divertendo e volevo dirtelo"

La risposta rappresenta l'attribuzione reciproca di importanza, asserendo la pari importanza di entrambi; il risultato è normalmente positivo nella misura in cui il comportamento è in consonanza con tale attribuzione implicita o esplicita. La propensione, che diventa consistente se le vittorie condivise si ripetono, può essere illustrata in sintesi dall'espressione: "Io vinco, tu vinci", dove l'importanza di sé e dell'altro produce uguaglianza nella relazione. La pari importanza viene espressa a livello di comportamenti negli scambi di mutualità e reciprocità, sia nel dare che nel ricevere. A livello affettivo, la parità e la reciprocità sono espressioni di intimità. La crescita, la competenza, la soddisfazione e la piena riuscita, in quanto persone, coniugi e genitori, coincidono con questa propensione che porta a provare gioia, sentimenti positivi, conseguimento di ciò che piace, immunizzando la persona dai piaceri inaccettabili e, in ultima analisi, distruttivi. Non tutte le coppie e le famiglie sono a questo livello; al massimo (a livello formale) questa possibilità può raggiungere il 25% circa degli adulti che sono immuni da comportamenti di dipendenza. In senso emotivo, essi tendono a sperimentare, articolare ed esprimere l'intero arco dei sentimenti e delle emozioni, senza fissarsi soltanto su pochi. Quest'ampia gamma non si riscontra nelle altre propensioni.

Il Sé delle persone PS appare come un tutto interno che non ha bisogno di stampelle esterne. Se riscontra delle incompletezze e imperfezioni, le considera come limiti ovvi di ogni essere umano che, in quanto tale, è imperfetto. Di conseguenza, non avverte le imperfezioni come minaccianti il valore della propria identità e non esige da sé la perfezione come condizione per sentirsi bene. Costruisce le interazioni con gli altri sulla base della reciprocità già richiamata, per cui non le gestisce soltanto sulla base di ciò che giova a se stessi, bensì, c'è da sperare, anche sulla capacità del Sé di trascendersi verso prospettive più ampie. In questa apertura, larga parte del Sé rimane unita, ben differenziata, scoprendo nuove potenzialità attraverso l'esplorazione di sé grazie alle relazioni e alle prese di decisione che via via è in grado di fare. Il realismo di questo percorso può essere esemplificato dalla visione di Kierkegaard⁵, per il quale la realtà del Sé è un viaggio non sempre pieno di gioia, anzi spesso pieno di disperazione, che ha origine nello stato di immaturità del Sé. Le persone si trovano nella disperazione quando non riescono a vivere tutte le potenzialità della loro vita; in questa disperazione possono scegliere di regredire, di bloccarsi oppure di muoversi

⁴ L'istruzione iniziale invita chi risponde a pensare alla situazione della vignetta in modo dettagliato rifacendosi, per quanto è possibile, alla propria relazione di coppia e poi a valutare la risposta riportata (la persona che nella vignetta risponde è del suo stesso sesso) ponendosi la domanda: "Capita anche a me di rispondere così?" e utilizzando la scala: mai, raramente, a volte, spesso, sempre.

⁵ Kierkegaard S (1971) Timore e tremore. Comunità, Milano.

in avanti con il desiderio della scoperta. La propensione in oggetto può essere vista come un processo per sviluppare le capacità di relazione che la persona impara dall'essere coinvolta nelle relazioni: è attiva, perdurante e, forse, a volte estremamente sottile. In questo cammino di maturazione, la capacità relazionale ha un valore primario e certamente positivo proprio per mettersi in rapporto con chi si ama. Grazie a questi contatti, si comincia a muoversi e poi a raggiungere tale competenza.

5.2.2 Propensione "Esaltazione di Sé" (E5)

La risposta da valutare è:

Luigi risponde:

"Sono riuscito ad attirare l'attenzione proprio di tutti"

In altre parole, Luigi dice di essere il migliore di tutti e che l'attenzione degli altri si è concentrata su di lui: una posizione quantomeno egocentrica. Questa propensione riguarda l'attribuzione dell'importanza a sé (quasi) esclusiva, con la concomitante negazione dell'importanza che viene dall'altro, il che porta, alla fine, alla sconfitta interpersonale. Infatti, una persona così orientata, per definizione, non può vincere se non a spese di qualcun altro, normalmente di chi si ama. L'autoindulgenza, l'autogrificazione, l'essere centrati su se stessi e l'autoesaltazione sono raggiunti mediante mezzi e fonti esterne. L'autogrificazione può avvenire, in alcuni casi, con comportamenti socialmente accettati, magari con un superimpegno sul lavoro o dedicandosi esageratamente all'esercizio fisico.

Nella maggior parte dei casi, però, l'importanza di sé è raggiunta attraverso comportamenti non legittimi, come avviene in genere nel caso delle dipendenze. I comportamenti attuati possono produrre allora un'euforia di breve durata e condizioni di nirvana fondate su varie forme di abusi (alcool, droga, cibo, sesso, compere e/o fumo) o con lo sballo del sabato sera. Alla fine, qualcuno deve pagare il prezzo per il raggiungimento di tali risultati. Queste persone sono essenzialmente impulsive o dipendenti e si muovono lungo tutta una gamma che va da forme di dipendenza socialmente accettabile, come nel lavoro, ai casi estremi di autoindulgenza, come nell'abuso di sostanze. La criminalità è una delle forme più frequenti di autoindulgenza a spese di qualcun altro.

5.2.3 Propensione "Svalutazione di Sé" (S5)

La risposta da valutare è:

Luigi risponde:

"Volevo che tu mi rassicurassi"

Anche in una situazione così normale e rilassata (anzi, proprio per questo), Luigi ha bisogno di permessi per mettersi in relazione, per sentirsi a posto, per godere la serata. Questa propensione implica il rifiuto dell'importanza di sé con la concomitante attribuzione di importanza dell'altro, che porta alla modalità interpersonale frustrante: "Io perdo, tu vinci". Le persone così orientate non possono ottenere da se stesse e, spesso, nemmeno dagli altri esseri umani, il senso dell'amore e della vicinanza. Così, la riassicurazione continua dell'importanza viene ottenuta dal cibo o da altre sostanze e beni materiali. C'è di più: le stesse relazioni di amore possono diventare ragione di dipendenza, come le altre sostanze o attività. Queste modalità appaiono in molte forme di dipendenza implicanti l'abuso di sostanze e di azioni che sono più diffuse presso le donne, come i disturbi alimentari (abuso di cibo, anoressia e bulimia), le dipendenze di tipo affettivo, oppure le forme maniacali di acquistare (dipendenza da shopping).

La mancanza di autodefinizione alimenta il bisogno di essere completi e, quindi, di essere perfetti; meta impossibile, per cui la propensione forza la persona a prendere a prestito l'identità di un'altra persona vista come un dio, un santo o, comunque, un essere superiore per stato e importanza. L'identità può essere quella del proprio partner. Sebbene una parte di questa identificazione sia presa a prestito o ne faccia le veci, l'altra parte del Sé, quella negativa, si considera vittima, specialmente se la fonte esterna è vista come il salvatore della proprie imperfezioni. Così, l'abbinamento delle due propensioni può produrre gli estremi di ciascun versante, ma anche una mescolanza di polarità, vale a dire che una persona può essere sia autoesaltante che autosvalutante, il che produrrebbe la propensione più negativa, oppure un'alternanza tra le due, come nella condizione patologica maniaco-depressiva. La propensione autosvalutante porta la persona, col tempo, ad annullarsi, cioè a mostrarsi dipendente, depressa, con stati maniaco-depressivi, come di chi è tentato dal suicidio, che viene ad assumere il significato di una forma particolare di auto-annullamento.

Un livello più attenuato della propensione può portare le persone a mostrarsi gran parlatrici, perfezioniste ed estremamente responsabili. Infatti, la principale caratteristica della propensione sta nell'incapacità di porre dei limiti. Le persone così caratterizzate non sanno arginare la svalutazione che viene dagli altri con la conseguenza di negare l'importanza di Sé, sia verbalmente che non verbalmente; in vari gradi e forme, sono incapaci di porre limiti a se stesse, ai loro genitori, ai loro amici, ai loro figli: finiscono per essere soggette a coloro da cui dipendono. Non possono tracciare limiti: per proteggere se stesse e il loro corpo, per affermare se stesse, per limitare il proprio partner o i figli (specialmente i figli maschi per le donne e le figlie per gli uomini). Per alcune persone, qualsiasi cosa è negoziabile, incluso stabilire relazioni e perfino sposarsi con un criminale dichiarato.

L'incapacità di tracciare delle linee di confine deriva da un senso di altruismo inteso come vuoto e dall'incapacità di riempire questo vuoto interno privo di alcun senso di importanza di sé. L'importanza è tutta esterna perché il senso del Sé viene da fuori, anche se la realtà esterna può essere diversificata. In alcune donne il senso dell'importanza può venire dal darsi agli altri, mentre nei maschi può essere raggiunto dal ricevere o dal prendere dagli altri; le une e gli altri non riescono comunque a stabilire un senso interno dell'importanza di sé, dato da loro stessi a loro stessi, perché nessuno può dare a noi questo senso di importanza.

5.2.4 Propensione “Negazione di Sé” (NS)

La risposta da valutare è:

Luigi risponde:

**“Eravamo come due pesci fuori dall’acqua,
non abituati a stare con gli altri!”**

Luigi sancisce una conclusione che attribuisce a entrambi: “Siamo delle persone che non sanno relazionarsi”. Questa propensione può essere il risultato di esperienze continue di dipendenza: mentre la persona nega l’importanza di sé e dell’altro, arriva al risultato interpersonale: “Io perdo, tu perdi”. Le più gravi psicopatologie hanno in essa le radici più profonde.

Alcune manifestazioni patologiche possono essere sganciate da qualsiasi forma di dipendenza, perché il soggetto è troppo disfunzionale e completamente fuori dalla realtà per diventare dipendente. Inoltre, le dipendenze si trasmettono da una generazione all’altra attraverso il processo di socializzazione che fa ripetere comportamenti abusivi modellati dalle generazioni precedenti. Ciò che può essere trasmesso non è una vera predisposizione genetica, come affermano diversi ricercatori, ma una predisposizione deficitaria nell’attribuzione di importanza che, più spesso di quanto non si pensi, è propria della propensione.

5.3 Le propensioni di sé e la classificazione diagnostica e statistica dei disturbi mentali

Fin dall’inizio della formulazione delle quattro propensioni, c’è stata un’attenzione a collegarle con la classificazione diagnostica e statistica dei disturbi mentali proposta dal manuale DSM-IV⁶, uno dei sistemi nosografici per i disturbi mentali più utilizzato da medici, psichiatri e psicologi di tutto il mondo, sia nella clinica che nella ricerca. Il DSM-IV, secondo gli intendimenti degli autori e dell’APA, descrive i quadri sintomatologici a prescindere dal vissuto del singolo, valutati in base alla frequenza statistica. Non si basa, quindi, su nessun tipo di approccio teorico, ma raggruppa i disturbi su 5 assi per semplificare le diagnosi. Le propensioni del Sé offrono una base concettuale consistente che permette di identificare le relazioni funzionali e quelle disfunzionali classificate dal DSM-IV.

Come indicato successivamente nel capitolo 6, quando le caratteristiche positive delle relazioni funzionali sono specificabili (per esempio, nello stile CC), diventa relativamente facile identificare le relazioni disfunzionali. Quando il DSM-IV viene utilizzato come base per classificare un membro della famiglia (colui che manifesta il sintomo e che viene identificato come paziente), il modello rappresentato nella Figura

⁶ APA (2007) DSM-IV. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Elsevier, Milano.

5.3 illustra il modo in cui le funzionalità e le disfunzionalità sono connesse.

La parte superiore centrale – verso la propensione “pienezza di sé” – rappresenta le espressioni di funzionalità, quella inferiore – verso la propensione “negazione di sé” – le espressioni di disfunzionalità. Si possono differenziare tre livelli di funzionalità: adeguata, intermedia e creativa. Le persone adeguate possono funzionare sufficientemente in un contesto (per esempio, sul lavoro), ma non così negli altri (cioè, in famiglia o nelle attività sociali). Le persone a livello intermedio possono funzionare bene in un ambiente (per esempio, la famiglia) e in modo accettabile negli altri due. Le persone creative funzionano molto bene in tutti e tre gli ambienti, come può risultare da valutazioni soggettive di soddisfazione personale e da valutazioni esterne.

Consideriamo ora le parti laterali e quella parte inferiore della figura. I disturbi di adattamento sono situati nella parte centrale; sotto, nell’anello intermedio, si trovano i disturbi del carattere e della personalità; nell’anello esterno di sinistra – verso la propensione “esaltazione di sé” – i crimini non violenti al di sopra e i crimini violenti al di sotto della linea orizzontale. Le depressioni sono situate sulla destra – verso la propensione “svalutazione di sé” – sotto ansie e fobie. Le patologie gravi si trovano nella parte inferiore centrale, verso la propensione “negazione di sé”. In questo modo le propensioni *selfhood* inquadrano con coerenza le classificazioni proposte dal DSM-IV, dando loro una giustificazione teorica.

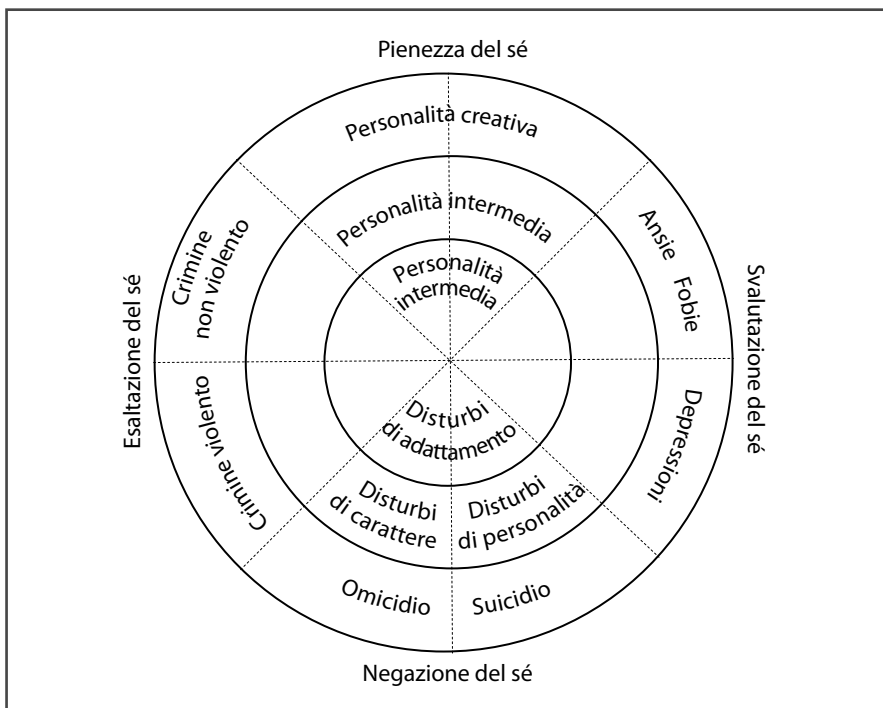
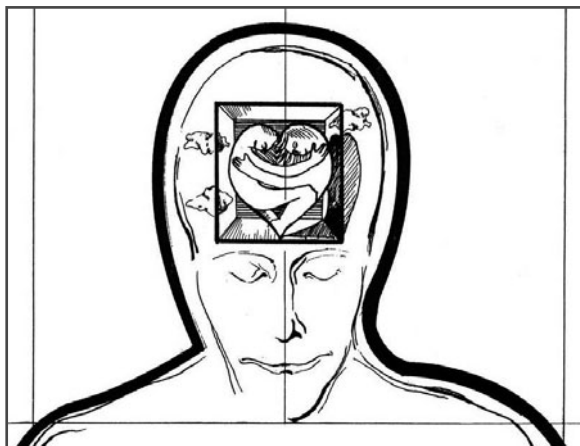


Fig. 5.3 Le quattro propensioni del sé e il DSM-IV. Adattata da L'Abate L (1997) *The self in the family*. Wiley & Sons Inc., New York.

Box 5 Il Profilo Sé-Altri (questionario e ricerche)



Il senso di importanza è una risorsa relazionale scambiata continuamente, specialmente tra persone reciprocamente significative perché attribuita, espressa, accordata e condivisa. Questo senso di importanza è affermato mostrando cura, preoccupazione, compassione e considerazione per sé e per gli altri secondo quattro propensioni relazionali: a) pienezza di sé (SP): quando la cura, la compassione e la preoccupazione sono espresse positivamente verso se stessi, tenendo altresì in considerazione i bisogni e i desideri altrui (“Entrambi siamo vincitori”); b) esaltazione di sé (SE): quando la cura, la compassione e la preoccupazione sono espresse positivamente verso se stessi ma negativamente nei confronti degli altri (“Io vinco, tu perdi”); c) svalutazione di sé (SS): quando la cura, la compassione e la preoccupazione sono espresse positivamente nei confronti degli altri e negativamente verso sé (“Tu vinci, io perdo”); d) negazione di sé (NS): quando la cura, la compassione e la preoccupazione non si esprimono in alcun modo, sono negate o espresse negativamente sia verso se stessi, sia verso gli altri, come si è visto, per esempio, nell’incompetenza estrema quando c’è una forte avversione a ricevere e a beneficiare di un aiuto professionale o ad assumere opportunamente dei farmaci (“Nessuno vince, entrambi perdiamo”).

Lo strumento maggiormente utilizzato per la valutazione di queste quattro propensioni è il Profilo Sé-Altri (SAP); una semplice scala a cinque gradini valuta nella prima parte le qualità personali rispondendo alla domanda: “Quanto questa qualità mi fa sentire importante?” e la stessa scala viene usata per le persone significative rispondendo alla domanda: “Quanto questa persona mi fa sentire importante?”. Sono state sperimentate diverse forme, tenendo conto del ciclo di vita, allargando o restringendo le scala di valutazione oppure riformulando

l'elenco delle qualità e delle persone in modo da arrivare a due tassonomie che possano essere utilizzate da persone di genere ed età diverse. Infatti, su questo ultimo aspetto si è lavorato molto definendo nove aree qualitative e nove categorie di persone, una formulazione che è stata oggetto di un'ampia ricerca con 1.438 partecipanti al fine di valutarne l'utilizzabilità, la struttura fattoriale e la validità di costrutto. I risultati sono apparsi soddisfacenti per la messa a punto dello strumento; tuttavia, per l'uso con singoli soggetti lo strumento è risultato troppo semplificato e le voci messe a punto spesso suonavano ambigue a chi rispondeva.

Si è cercato anche di facilitare l'uso preparando un programma in modo da rispondere al computer con il vantaggio poi di ottenere l'esito immediatamente. L'applicazione ha messo in evidenza il limite dell'ipersemplificazione delle voci e per questo si è lavorato nella messa a punto di due tassonomie più consistenti (importanza di sé e importanza di altri). Da un attento esame della letteratura sono state individuate otto aree di qualità coperte dal concetto di sé (Fig. 5.4): qualità fisiche, qualità affettive, qualità cognitive, qualità sociali, qualità morali, qualità di prestazione, qualità estetiche, qualità riflessive.

Per ognuna di queste aree sono state scelte otto qualità con l'attenzione di utilizzare termini di senso comune, anche se documentati in letteratura. Per quanto riguarda l'altro profilo, per identificare le "persone rilevanti" dal punto di vista delle relazioni ci si è riferiti ai lavori empirici sull'ecomappa di competenza relazionale (vedi il capitolo 3) individuando una lista di 59 tipi di persone, suddivisi in quattro contesti di vita: casa, lavoro/scuola, ambienti di sopravvivenza, ambienti di ben-essere (Fig. 5.5).

Cinque spazi sono lasciati liberi per altre persone possibili, in modo che i profili di sé e degli altri abbiamo ciascuno 64 elementi da valutare su una scala a 4 gradini (da poco a moltissimo), con la possibilità di segnare "non applicabile" quantificata nel processo valutativo = 1 (così la scala valutativa si trasforma in scala Likert a 5 punti (da "per nulla" a "moltissimo").

Una delle prime somministrazioni di SAP ha coinvolto 376 partecipanti residenti nel Nord Italia, di età compresa tra 14 e 55 anni ($M = 30,44$; $DS = 11,48$), 184 (48,8%) maschi e 193 (51,2%) di sesso femminile, con diversi livelli di istruzione, stato e professione: a) l'istruzione: 67 (17,7%) con livello di scuola primaria, 31 (8,2%) con diploma professionale, 163 (43,2%) con un diploma di scuola superiore, 116 (30,7%) con un titolo universitario; b) lo stato civile: 107 single (28,4%), 112 (29,7%) con partner, 26 (6,9%) conviventi, 120 (31,8%) sposati, 8 (2,1%) divorziati, 3 (0,8%) risposati, 1 (0,3%) vedova; c) occupazione: 40 (10,6%), dirigenti o simili, 70 (18,6%) impiegati o simili, 27 (7,2%) lavoratori autonomi, 66 (17,5%) artigiani, 14 (3,7%) disoccupati, 145 (38,5%) studenti, 14 (3,7%) artigiani. Il questionario è stato somministrato nel mese di aprile 2011. È stata osservata la procedura standard distribuendo una lettera di invito, con consenso informato, istruzioni per utilizzare i fogli di risposta e informazioni sulla raccolta dei questionari. I dati raccolti sono stati

AREE

A	Qualità fisiche	1	Cura del corpo
		9	Sex-appeal
		17	Prestanza
		25	Qualità sportive
		33	Cura della salute
		41	Forza fisica
		49	Resistenza alle fatiche
	57	Attenzione salutistica	

B	Qualità cognitive	2	Intelligenza
		10	Memoria
		18	Creatività
		26	Soluzione dei problemi
		34	Inventiva
		42	Intuizione
		50	Curiosità
	58	Interesse per la scienza	

C	Qualità affettive	3	Affettuosità
		11	Cordialità
		19	Empatia
		27	Calore
		35	Gentilezza
		43	Gioiosità
		51	Intimità
	59	Condivisione	

D	Qualità sociali	4	Socievolezza
		12	Espansività
		20	Senso dello humor
		28	Leadership
		36	Collaborazione
		44	Dare considerazione
		52	Senso dell'amicizia
	60	Apertura alla vita sociale	

Fig. 5.4 Qualità personali suddivise per aree qualitative (→ *continua*)

(→ *continua*)

AREE

E	Qualità morali	5	Coerenza
		13	Impegno
		21	Sensibilità ecologica
		29	Rispetto
		37	Spiritualità
		45	Religiosità
		61	Senso della famiglia
		8	Generosità

F	Qualità di performance	6	Concretezza
		22	Senso pratico
		20	Metodicità
		30	Professionalità
		38	Spirito di iniziativa
		46	Senso degli affari
		54	Manualità
		62	Capacità di realizzazione

G	Qualità estetiche	7	Gusto estetico
		23	Amore per l'arte
		21	Amore per la musica
		31	Amore per la poesia
		39	Amore per la natura
		47	Amore per la danza
		55	Orecchio musicale
		63	Gusto per il bello

H	Qualità riflessive	8	Attenzione alle conseguenze
		24	Capacità di riflettere sulle esperienze
		22	Conoscenza delle proprie capacità
		32	Conoscenza delle capacità altrui
		40	Conoscenza dei propri limiti
		48	Attenzione alle situazioni
		56	Capacità di apprendere dalle esperienze
		64	Attenzione a come sono gli altri

Fig. 5.4 (*continua*)

Casa		Lavoro/Scuola	
1	Padre	25	Collega di scuola
2	Madre	26	Professore
3	Nonno	27	Collega di lavoro
4	Nonna	28	Datore di lavoro
5	Marito	29	Superiore
6	Moglie	30	Impiegato dell'ufficio solitamente frequentato
7	Figlio	31	Dipendente
8	Figlia	34	Compagno di squadra/Sport
9	Fratello	54	Insegnante
10	Sorella		
11	Nipote		
12	Zio		
13	Zia		
14	Cugino		
15	Cugina		
16	Suocero		
17	Suocera		
18	Genero		
19	Nuora		
Ambienti di sopravvivenza		Ambienti di ben-essere	
35	Meccanico della propria auto	21	Amico/a d'infanzia
36	Infermiere	22	Amico/a di famiglia
37	Medico di famiglia	23	Amico/a personale
38	Medico personale	24	Partner
39	Dentista	32	Catechista
40	Medico specialista	33	Allenatore
41	Commercialista	43	Parroco, Pastore, Rabbino o Imam
42	Consulente bancario	44	Viceparroco
48	Responsabile di condominio	45	Presidente di associazione
49	Collaboratore/collaboratrice	46	Membro di associazione
50	Barbiere/Parrucchiera	47	Vicino di casa
51	Baby-sitter		
52	Fruttivendolo		
53	Assistente sociale		
55	Commesso/a del negozio preferito		
56	Barista del bar-caffè preferito		
57	Consigliere		
58	Psicologo		
59	Cameriere/a del ristorante preferito		

Fig. 5.5 Persone significative suddivise per ambienti

		Profilo di sé		
		-	=	+
Profilo di altri	+	Svalutazione di sé	Tra svalutazione e pienezza di sé	Pienezza di sé
	II	Approssimazione alla svalutazione di sé	Pienezza attenuata di sé	Tra pienezza ed esaltazione di sé
	I	Negazione di sé	Approssimazione alla esaltazione di sé	Esaltazione di sé

Fig. 5.6 Propensioni di sé formali derivati dai due profili

0 -3.2**	31 (8.38%) -0.25	22 (5.95%) -0.13
50 (13.51%) 4.56**	173 (46.76%) 10.98**	31 (8.3%) 3.14**
16 (4.32%) 0.36	46 (12.43%) 5.22**	1 (0.27%) -2.92**

** p=.01

Fig. 5.7 Propensioni di sé ottenute dai dati della ricerca

elaborati entro maggio 2011 con il controllo della distribuzione del campione, l'attendibilità delle scale, le analisi di correlazione tra i profili e le aree, l'analisi della varianza con le variabili indipendenti, la traduzione dei due profili Sé e Altri nelle propensioni del Sé.

Per quest'ultima operazione sono stati utilizzati i punteggi percentili sia del Profilo Sé, sia del Profilo Altri, incrociandoli in modo da ottenere 9 tipi di propensioni seguendo il modello formale già indicato (Fig. 5.6). La Figura 5.7 riporta i risultati dei 9 tipi con la distribuzione dei casi e la significatività ottenuta con l'elaborazione log-lineare della tabella 4x4. Quest'ultima figura mette in evidenza una concentrazione significativa di casi nella cella centrale (Pienezza attenuata di sé) e nelle due affiancate a sinistra (Approssimazione alla svalutazione di sé) e in basso (Approssimazione all'esaltazione di sé), mentre il numero di casi delle propensioni estreme o non è significativo o lo è ma con segno negativo. Pertanto, le propensioni sul piano concreto delle persone appaiono meticciate o probabilmente fluttuanti a seconda delle situazioni relazionali o delle fasi del ciclo di vita.

Ripercorrendo, almeno per cenni, il cammino di riflessione, volto a capire il significato della competenza relazionale, abbiamo iniziato mettendo a fuoco le capacità personali che possono essere attivate quando ci mettiamo in contatto con qualunque persona per qualsiasi scopo o obiettivo, anche se meritano particolare attenzione quelle relazioni che chiamiamo *intime*, cioè strette, importanti, significative, prolungate nel tempo. È ovvio che, come “animali sociali”, abbiamo bisogno gli uni degli altri per vivere, crescere, realizzarci e nelle relazioni ci scambiamo risorse. Abbiamo anche individuato alcune regole di questi scambi, con la possibilità di differenziare tra le relazioni più funzionali e quelle meno.

Il passo successivo ci ha permesso di situare le relazioni in precisi ambienti di vita, distinguendo il concetto di ambiente da quello di contesto per la connotazione soggettiva del secondo. Le relazioni costruite in ogni ambiente hanno, infatti, una specifica configurazione riguardante principalmente le risorse scambiate: mentre un ambiente è adeguato per alcune risorse, altri lo sono per altre. Si può specificare che la gerarchia di risorse cambia da un ambiente all'altro. Questa dinamica relazionale ha un triplice risultato: ricevere e dare le risorse chieste o offerte, stabilire legami per la continuità delle relazioni, costruire il proprio sé relazionale, vale a dire la propria identità. Questo terzo risultato è frutto di un lungo e complesso processo evolutivo che ha un suo primo nucleo nei primi anni di vita, ma che si ristrutturava continuamente col tempo, man mano che la vita relazionale procede sotto gli stimoli relazionali, secondo il proprio patrimonio costituzionale e le scelte autonome che ciascuno può fare. Potremmo dire che lo sviluppo del Sé relazionale è il precipitato delle relazioni quotidiane, certamente e soprattutto quelle intime.

Abbiamo, infine, prospettato come è orientato il Sé relazionale con l'illustrazione delle quattro propensioni. C'è qui un collegamento con i livelli di competenza relazionale che la persona a livello fenomenico sa esprimere.

L'attenzione viene ora posta alle dinamiche attraverso le quali il Sé si va progressivamente costituendo, arricchendo, prendendo forma e, a volte, anche distruggendo. Ancora una volta, si tratta di qualcosa di cui ogni persona fa esperienza fin dalla nascita. Infatti, il bambino vive nei primi mesi un rapporto definito simbiotico, di identità assoluta con la propria madre e, progressivamente, comincia a distinguere il proprio Sé da quello della madre, alternando continuamente somiglianza e differenza, negli sguardi, nei sorrisi, negli atteggiamenti, nei vocalizzi e, poi, nell'apprendimento del linguaggio, nelle azioni, nel fare i primi passi e nella scoperta dell'ambiente di

vita. Il gioco di alternanza tra somiglianza e differenziazione è arricchito dall'interazione con le altre figure di accudimento e con i familiari; diviene più complesso con l'avanzare dell'età. Questa somiglianza e differenziazione non riguarda soltanto il rapporto con gli altri, ma tocca anche gli aspetti del proprio Sé.

6.1 L'identità nel ciclo di vita

Possiamo dire che, a livello evolutivo, la persona elabora il senso dell'identità di sé distinguendo e approfondendo i diversi aspetti, nel senso di farli propri e differenziarli. Così avvia il processo di costruzione della propria identità, riconoscendo di essere maschio o femmina a una certa età; poi si aggiungono altri aspetti dell'identità personale, che man mano cresce e si espande nei vari stadi di vita. Per esempio, inizialmente l'immagine del corpo può giocare un ruolo sostanziale nella differenziazione dell'identità; inoltre, lo sviluppo del Sé poggia più sugli altri che su un'esigenza interna. Il concetto di sé del bambino, cioè la sua identità, sembra strettamente correlato alle percezioni dei genitori ("rispecchiamento") più che alle auto-percezioni dei genitori, e più a livello di attività che a livello del proprio senso di valore. Inoltre, la figura del padre verrà in seguito percepita come più importante di quella della madre nello sviluppo dell'identità personale.

Dalla realtà di essere un bambino di un certo genere, egli procede diventando un adolescente di un certo genere, con varie identità aggiunte in accordo alle diverse esperienze di vita e alle influenze di chi si prende cura di lui (fratelli, compagni di scuola, gruppo di pari, insegnanti, ecc.). È un ragazzo a cui piace ballare, dare un appuntamento, giocare, fare sport, guardare specifici programmi televisivi, utilizzare internet, coinvolgersi nelle amicizie, ecc. Questo stadio viene definito di "socializzazione anticipatoria" ed è uno dei molti periodi particolarmente "sensibili" presenti lungo il ciclo di vita.

Circa lo sviluppo eterosessuale, ci sono alcuni stadi evolutivi con caratteristiche peculiari: la spinta iniziale è data dal risveglio sessuale (11–14 anni); poi segue il dare appuntamenti (15–17 anni), l'accettare o rifiutare il proprio ruolo sessuale (16–19 anni) e, eventualmente, il permanere nella scelta sessuale (18–25 anni). In quest'ultimo stadio, il giovane adulto comincia a separarsi emotivamente, se non fisicamente ed economicamente, dai genitori, a volte senza conflitti, altre volte con grande conflittualità. Verso i 16 anni l'adolescente comincia a riconoscere i confini della propria identità nei termini delle scelte sessuali e interpersonali.

La separazione emotiva dalla madre nell'infanzia e dai genitori verso l'adolescenza porta così al processo di individuazione, cioè al senso dell'identità personale. Attraverso questo processo, l'adolescente si impegna a sviluppare un senso di identità separata da quella dei genitori. Il raggiungimento avviene quando è capace di rinunciare alla dipendenza dalle prime relazioni e a riconoscere i genitori come persone reali. La struttura familiare e la separazione dalla famiglia possono influire molto sull'adattamento del giovane che entra, per esempio, all'università.

Con gli studi universitari o l'avvio al lavoro, il giovane aggiunge altre identità

complementari nei termini di istruzione, tipo di lavoro, stato coniugale, livello di guadagno, ecc., finché, completato il processo formativo, il giovane raggiunge lo stadio di adulto con l'entrata nel mondo del lavoro, sviluppando attività extra, sposandosi e passando comunque attraverso i vari stadi del ciclo di vita. Ciascuno stadio aggiunge una nuova identità fino al pensionamento e all'età anziana: si tratta di per sé di nuove identità. Una vecchiaia soddisfacente è prevedibile sulla base della classe sociale e familiare, della coesione familiare, della longevità del ceppo familiare, del temperamento manifestato fin dall'infanzia, dello stato di salute individuale.

Con l'età, i soggetti tendono a rivelare crescenti differenze nelle categorie delle caratteristiche personali quando, per esempio, viene chiesto di autovalutarsi. Chi si sente insicuro con i propri genitori durante l'infanzia può avere maggiori difficoltà nello sviluppare un senso stabile di identità, rispetto a quelli che hanno sperimentato relazioni infantili sicure. La risoluzione delle crisi di separazione, reali o fantastiche, può dipendere dall'identificazione con la persona che gli è venuta mancare, un processo che può portare a problemi gravi di identità. Ogni volta che uno deve fare delle scelte e prendere delle decisioni, possono sorgere crisi per l'incertezza di chi si è e per come ci si relaziona. Un senso autentico di identità dovrebbe includere la capacità di riconoscere e tollerare i conflitti e le incertezze quando ci sono, sia in se stessi, sia nelle relazioni con altri.

Gli adolescenti di famiglie attente al consenso, in un clima di partecipazione democratica, possono mostrare un livello più alto di differenziazione psicologica, un più alto concetto di sé (cioè identità) e scelte interpersonali più mature rispetto agli adolescenti di famiglie con poca o nulla partecipazione e coinvolgimento. Queste differenze suggeriscono che la relazione fra la famiglia e l'adattamento dei figli può essere meglio compresa e predetta sulla base dei tipi di famiglie.

L'immagine di sé è un fattore importante in vista della vecchiaia. Se l'immagine o identità di sé è inadeguata o incompleta, possono presentarsi anche esiti patologici. L'immagine è spesso collegata al "concetto di sé" che, come detto precedentemente, emerge anche da come si è percepiti dagli altri. Così come le proprie qualità e capacità sono confrontate con quelle degli altri, così il concetto di sé è confrontato con il concetto del sé ideale e con le esperienze che hanno strutturato la particolare identità. Il senso di identità può essere positivo o negativo: si riconosce senza fatica se una persona sviluppa una stabilità equilibrata, appropriata all'età e ai bisogni, unitamente al senso globale di valore e di competenza.

La paura patologica della morte, con fughe e repressione degli eventi relativi alla morte, può avere origine nello sviluppo inadeguato e incompleto dell'identità all'interno del gruppo familiare. Le persone che non hanno raggiunto un senso pieno di identità possono vivere con la costante paura di perdersi con la morte a causa di un sé permanentemente incompleto. Questa paura di non esistenza può sfociare nel senso di *vita non vissuta*. Evasione e negazione del fatto di morire possono prendere molte forme nella nostra società: la comunicazione riguardante la morte sembra, infatti, avvenire in un clima di tabù rigidi. Le persone che sono capaci di vivere sono anche capaci di morire. Le persone che non vivono pienamente non possono smettere di vivere; sembrano prese dall'ansia di compiti incompleti e di aver ancora tante cose da fare in modo compulsivo. Così la morte spesso può riflettere la vita per aspetti non trascurabili,

dove le dinamiche della famiglia e degli altri gruppi di appartenenza chiaramente emergono negli ultimi momenti. La paura della morte sembra particolarmente presente nelle persone che tendono alla propensione di “svalorizzare se stesse”.

6.2 Il gioco di somiglianza e differenziazione

È possibile ora mettere a fuoco in modo più preciso il dispiegarsi delle dinamiche di somiglianza e differenziazione nella costruzione dell'identità, di cui abbiamo fatto cenno e che riguarda l'arco intero della vita. Piuttosto che concepirlo nei termini dell'alternativa tra somiglianza e differenza, secondo la gran parte della letteratura riguardante l'età evolutiva, è preferibile interpretarlo come un continuo che può essere definito da sei livelli: tre esprimono la tendenza alla somiglianza (simbiosi, similarità, somiglianza) e tre quella di differenziazione (differenza, opposizione, alienazione), come viene illustrato nella Figura 6.1. Questo continuo porta a precisare il concetto di differenziazione dell'identità in modo più aderente alla complessità del processo rispetto alla semplificazione dicotomica.

Sono state identificate almeno tre caratteristiche del continuo: un andamento dialettico, uno curvilineo e uno evolutivo:

- *andamento dialettico*. Le relazioni simbiotiche sono dialetticamente correlate a quelle di alienazione o autistiche, quelle di similarità a quelle di opposizione, quelle di somiglianza a quelle di differenza. Significa che la persona in posizione simbiotica facilmente può evolvere in espressioni alienanti; ciò può avvenire in modo alternato o successivo o combinato diversamente. Così, chi si relaziona adeguandosi agli altri (non è in senso del tutto positivo), se cambia, si pone facilmente nella posizione di opposizione, magari ritornando alla posizione di partenza

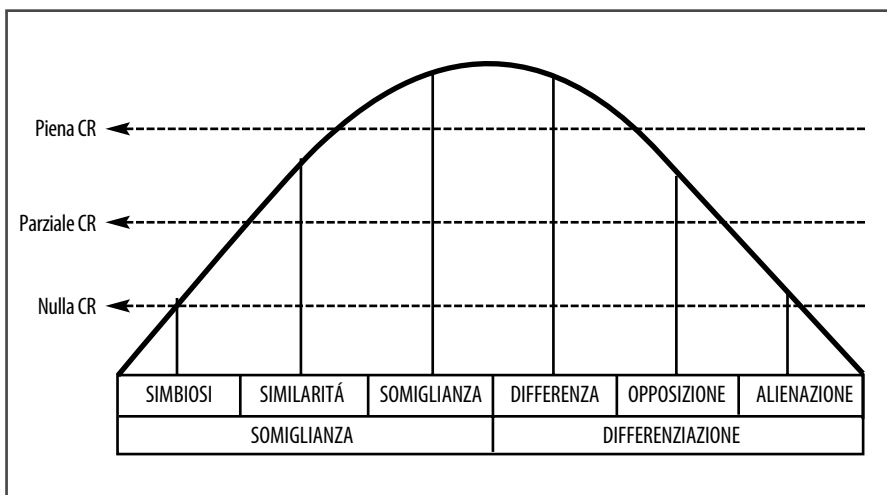


Fig. 6.1 Il continuo di somiglianza-differenziazione

in altri ambienti. Solitamente chi si relaziona cogliendo le somiglianze con gli altri, sa anche cogliere le differenze;

- *andamento curvilineo*. Questa caratteristica prevede che ci siano meno casi di simbiosi-alienazione rispetto a similarità-opposizione; le relazioni più frequenti sono di somiglianza-differenza, com'è stato ripetutamente verificato dagli studi sull'argomento. Da qui la rappresentazione della *curva a campana*;
- *andamento evolutivo*. Come è già stato detto, la differenziazione progressiva prende avvio quando il bambino discrimina la figura principale di identificazione dalle altre figure di riferimento e di cura e continuerà a utilizzare questa discriminazione lungo l'arco della sua vita. La differenziazione è nulla o a livello di confusione nelle posizioni di simbiosi-alienazione; è dicotomizzante nella similarità-opposizione (“O sei amico o sei nemico”, “O mi conformo o fuggo”); è positivamente sviluppata nella somiglianza-differenza: ogni persona ha il diritto di essere diversa dalle altre e di dissentire anche dalle norme, purché queste siano rispettate e non violentemente attaccate.

6.3 Le ragioni del continuo

Il continuo rende ragione di come, lungo il cammino della vita, cresca il senso di identità come “individuo in relazione con gli altri intimi”. La differenziazione è un processo che avviene mentre ci si relaziona con le altre persone e attraverso questo processo – mediante modalità di modellamento, l'identificazione o qualcosa di simile all'osmosi dei processi fisici, quindi anche inconsapevolmente – la persona apprende il modo di relazionarsi con se stesso e con gli altri. L'esito è diverso, come illustra la Figura 6.1, che raffigura tre livelli. A livello più alto, il soggetto impara a definirsi sviluppando un senso positivo di identità secondo la modalità di similarità/differenziazione con le persone intime. A livello intermedio impara a differenziarsi sviluppando un senso di sé ai limiti della positività, attraverso un processo di adeguamento-opposizione. A livello inferiore, le persone imparano a differenziarsi sviluppando uno scarso senso di identità, secondo un processo di simbiosi/alienazione.

6.3.1 Simbiosi

“Tu sei me; io non posso vivere senza di te!”. Questa richiesta di co-esistenza sta alla base dei processi simbiotici. Nelle relazioni funzionali tra genitori e figli, la simbiosi progressivamente si attenua man mano il figlio cresce e impara a prendersi cura di se stesso. Nelle rotture premature possono, invece, sorgere dei disturbi emotivi; questa devianza può essere iniziata dalla madre in risposta alle richieste del figlio percepite come eccessive o esorbitanti, perché incapace di farvi fronte. Se questa rottura permane, la madre si sente costretta a sminuire (attivamente e progressivamente) la possibilità di risolvere il problema o a deprezzare le proprie capacità personali.

La dipendenza è normale se il bambino cresce fino a lasciare le relazioni di di-

pendenza, mentre nella simbiosi entrambe le parti desiderano mantenere la relazione così com'è. Nella dipendenza normale è importante conoscere e usare tutte le risorse disponibili in modo reciproco; nella simbiosi non solo la relazione è eccessivamente dipendente e prolungata, ma può riguardare la connessione tra la rappresentazione psichica di sé e dell'altro. Per esempio, gli schizofrenici e le loro madri manifestano un coinvolgimento simbiotico molto maggiore di quanto non appaia tra soggetti non clinici e le proprie madri. Questo conferma la differenza tra iper-protezione funzionale, propria della maggior parte delle relazioni tra genitori e figli minori, e la relazione simbiotica di adulti, caratterizzata da iper-dipendenza, disapprovazione di altre relazioni, difficoltà di separazione, intrusività, ingiunzioni contro il raggiungimento dell'autonomia personale.

Circa i figli psicotici, per esempio, la madre può essere una giovane donna coinvolta in una relazione simbiotica col proprio padre o madre. La presenza del figlio può mettere in discussione l'equilibrio simbiotico delle relazioni e scatenare l'aggressione aperta, o coperta, del partner dominante contro la donna, un risultato che può far scatenare un episodio psicotico. La paura di ristabilire una relazione psicotica con la madre può portare il figlio a un suicidio contro-simbiotico. Simbiosi e autismo sembrano, infatti, coesistere in molti schizofrenici, una constatazione che avvalorava la natura dialettica tra simbiosi e alienazione.

Ci sono vari tipi e gradi di simbiosi, che vanno dalla follia psicotica a due alla personalità estremamente dipendente. L'eziologia di questo carattere prende avvio nella costellazione familiare in cui i genitori ostacolano, in molteplici modi diretti e indiretti, l'iniziativa personale, l'auto-identità, la responsabilità individuale, producendo persone che non possono sentire, pensare o agire per proprio conto. Ci sono diversi tipi di carattere simbiotico, che va dal narcisista, al masochista, all'istrionico, all'ossessivo-compulsivo. Al di là dei dettagli, in questo estremo del continuo c'è una controparte di alienazione che rivela la massima disfunzionalità e che va dallo psicotico conclamato al borderline o all'appena funzionale.

Una simbiosi simulata può essere l'aspetto centrale delle famiglie maltrattanti. Disturbi nella relazione simbiotica di partenza tra madre e figlio possono sorgere come risultato del timore irrealistico di indipendenza nel figlio, che può portare la madre a entrare in una spirale per mantenere una relazione simbiotica nel matrimonio. Collegata con le idee che caratterizzano le relazioni simbiotiche, ci può essere la convinzione che soltanto una persona può rispondere ai propri bisogni; questo fa sì che ci sia un continuo contrasto fra i genitori per tenere o mantenere un ruolo dipendente di figlio o comunque coltivare questa posizione. Copioni intrecciati possono sottolineare la simbiosi di genitori maltrattanti. Ciò che differenzia le famiglie maltrattanti da quelle non maltrattanti, ma parimenti simbiotiche, è che i genitori maltrattanti fanno di tutto per tenere il ruolo di figlio in situazione simbiotica contro il volere del figlio stesso. Il comportamento violento è spesso il risultato del ritirarsi del figlio da questa simbiosi.

Le famiglie con figli encopretici possono rappresentare un tipo di relazione simbiotica tra genitori e figlio. Ci può essere un vantaggio mutuo e patologico nel mantenimento del sintomo e dell'associazione con gli aspetti apparentemente provocatori. I genitori possono sentire dell'ostilità verso il figlio che presenta il sintomo ma,

portando la loro attenzione al figlio, possono evitare di guardare le loro relazioni non proprio funzionanti. Il figlio, manifestando il sintomo, sposta l'attenzione su di sé più che su di loro. I genitori tendono pertanto a presentare questo modello interattivo: a) negazione delle informazioni vitali provenienti dal figlio; b) infantilizzazione del figlio; c) rabbia distorta; d) distorsioni comunicative.

6.3.2 Similarità

“Prendi le cose come sono!” può essere l'espressione esemplificativa della filosofia di vita contenuta in questa modalità che può includere alcune varianti anche sovrapponibili: a) autoritarismo; b) dogmatismo; c) conservativismo. “Sii come me e fa' come io ti dico” rappresenta la richiesta di conformità radicale delle relazioni familiari rigide e autoritarie con tratti di dogmatismo e conservativismo: come trattare i figli, come gestire i soldi, come mangiare, bere, vestirsi, votare, fare compere e così via. L'ideologia genitoriale e le relazioni familiari, per esempio, sembrano essere determinanti rilevanti dell'ideologia politica degli studenti, come hanno messo in risalto molti studi in paesi diversi.

- *Autoritarismo.* È un aspetto messo a fuoco negli studi di sociologia politica, visto come dominanza aggressiva o non aggressiva. Per quanto più attiene all'area che ci interessa, diciamo che le persone autoritarie sono più facilmente portate a credere ai mezzi di comunicazione di massa rispetto alle non autoritarie e la forza coercitiva può essere collegata all'autoritarismo; se tali mezzi sono descritti in disaccordo con la posizione di importanti leader politici, allora l'autoritarismo viene collegato alla forza coercitiva invocata. I genitori di soggetti favorevoli alla guerra sembrano chiedere più obbedienza e ossequio rispetto ai genitori di soggetti contrari alla guerra. Questo dato sembra offrire una spiegazione razionale delle loro posizioni e azioni ideologiche: i primi sembrano adottare le visioni dei genitori senza senso critico, i secondi esaminano attentamente le proprie scelte. Il complesso di autorità può essere un problema generalizzato che assume diverse forme a seconda dei tipi di deviazioni e disfunzioni. La struttura della personalità autoritaria si esprime principalmente in un'esagerata sottomissione ai superiori con un probabile sadismo latente verso gli inferiori. Soggetti con complesso di autorità tendono a sperimentare tutti i poteri come esterni e tutte le debolezze al proprio interno: questa conclusione è avvalorata dalla constatazione che la persona molto autoritaria chiaramente tende a esprimere una propria preferenza per una visione tradizionale di potere del marito, svalutando le competenze strumentali della moglie; presso le donne avviene il contrario. Maschi e femmine poco autoritari tendono invece a esprimere preferenze per rapporti egualitari. Le persone autoritarie possono poi manifestare intolleranza per l'ambiguità: le cose sono percepite bianche o nere e non ci sono nel mezzo sfumature di grigio. Evidentemente, l'autoritarismo in un genitore sembra associato all'autoritarismo nell'altro, con i figli che trovano maggiori difficoltà nella soluzione dei problemi rispetto a quelli con genitori che presentano un basso livello in autoritarismo.
- *Dogmatismo.* Persone poco dogmatiche appaiono più aperte, più attente al qui-

ora, meno portate a esprimere risposte negative, meno portate a rifiutare gli altri. Quelle dogmatiche tendono, d'altra parte, a essere meno aperte, meno attente al qui-ora, più portate a dare risposte negative e a rifiutare gli altri. Dogmatismo e creatività stanno all'opposto: le persone autoritarie, sia di destra che di sinistra, tendono a essere ugualmente dogmatiche, anche se quelle di destra sembrano avere una mentalità più ristretta di quelle di sinistra. Da uno studio sulle differenze significative tra gli adolescenti ricoverati e i loro genitori negli aspetti di fantasia, empatia, dogmatismo, stima di sé, è emerso che ci sono rilevanti differenze che scompaiono nel gruppo di controllo formato da genitori e adolescenti non ospedalizzati. I risultati avvalorano il processo di identificazione e modellamento nella socializzazione che spiega l'uniformità e l'opposizione nelle relazioni intime. Infine, più dogmatico è il genitore, più lo è il figlio; tuttavia, i genitori sembrano essere più dogmatici dei figli, suggerendo che le esperienze familiari possono essere soltanto una tra le fonti del dogmatismo del figlio.

- *Conformismo*. I conservatori sottolineano i valori di attaccamento alle regole e all'autorità in favore della sicurezza, pulizia, obbedienza, mentre abbassano l'importanza di valori quali uguaglianza, libertà, amore, piacere, apertura mentale, modi immaginativi e teorici di pensare. Questo tratto può essere messo in relazione con la classe sociale. Persone anziane e donne tendono a essere più conservatrici dei giovani e dei maschi. Sanzioni legali o minacce possono essere variabili che producono conformità in aggiunta a fattori non legali che, non raramente, sono più influenti dei primi. Nonostante queste conclusioni, l'autoritarismo e il conformismo sembrano correlare negativamente. Evidentemente chi è poco conservatore sembra assegnare più tratti a chi si mostra più conservatore, smentendo l'ipotesi che i soggetti molto conservatori diano giudizi più estremi dei non conservatori. Ci può essere una relazione curvilinea tra livello di giudizio morale e frequenza complessiva di conformismo, suggerendo una relazione tra i tratti di personalità tradizionale (come il giudizio morale) e lo sviluppo cognitivo. Il conformismo sembra seguire un trend curvilineo lungo l'età, con un picco di conformità coi pari tra gli 11 e i 14 anni, mentre la conformità ai genitori decresce rapidamente con l'età, con probabili correlazioni negative tra il conformismo dei genitori e quello dei figli.

6.3.3 Somiglianza

“Tu puoi essere in qualche modo come me, ma hai la possibilità di essere diverso da me senza alcuna sanzione”: sembra questa l'indicazione che assicura la libertà per sé e per l'altro. Su questa modalità molto è stato detto e studiato; in particolare, è il cavallo di battaglia della psicologia della famiglia in ambito sociale e coniugale, a volte senza fare distinzione se la somiglianza è percepita o reale, verificata o non verificata nei diversi ambiti e se ci sono delle variazioni. Accenniamo qualcosa in merito.

- *Adolescenza e similarità genitoriale*. Gli adolescenti che percepiscono le relazioni

coniugali dei genitori come paritarie dicono di identificarsi con loro, mentre chi percepisce la propria madre come dominante presenta livelli inferiori di identificazione. Le differenze di sesso nell'identificazione con un genitore, tuttavia, appaiono anche nelle famiglie egualitarie e non autoritarie.

I profili con i test di interesse degli adolescenti in famiglie biologiche appaiono più simili dei profili degli adolescenti in famiglie adottive. I fratelli biologici dello stesso sesso possono essere più simili a ciascun altro fratello in coppie di fratelli di sesso opposto. Coppie di fratelli in famiglie adottive non sembrano troppo simili. Interessi e orientamenti tra genitori e figli adolescenti mostrano somiglianze specialmente nella coppia padre e figlia; tuttavia, i figli tra gli 11 e i 12 anni sembrano assomigliare più al gruppo dei pari che ai loro genitori. Nell'ambito degli studi riguardante la salute, i membri delle famiglie di adolescenti sono più simili nel numero di sintomi auto-riferiti, con una concordanza maggiore tra padre e figlio e poi tra padre e madre. La coppia madre e figlio non sembra scostarsi dal quadro sintomatico riportato nelle visite mediche. Più tradizionale è l'ideologia della madre, meno coinvolgimento in relazioni problematiche c'è nell'adolescente, con un effetto accentuato per le figlie più che per i figli. Inoltre, il concetto di sé della madre sembra essere fortemente correlato al concetto di sé dei figli. Per lo stesso discorso, il ruolo della madre riceve più importanza per gli orientamenti politici e religiosi dei figli.

- *Somiglianza tra padre e figlio.* I profili dei figli di padri incarcerati sono più simili a quelli dei giovani delinquenti in studi che utilizzano gruppi di controllo comprese famiglie di divorziati. Non è pertanto giustificata la conclusione che l'assenza del padre sia per sé causa di reazioni negative nei figli. Le relazioni stesse, prima che il padre lasci la casa, potrebbero essere la fonte primaria dei disturbi nei figli.
- *Studenti delle superiori e i loro genitori.* Gli studenti gelosi possono essere più simili ai loro genitori dei non gelosi, specialmente le femmine. L'ipotesi che il tipo di personalità dei genitori influisca nello sviluppo di una personalità simile nei figli può essere valida per i padri, ma non per le madri. Evidentemente, il tipo di personalità paterna ha più peso nello sviluppo dei figli rispetto a quello materno. I processi di identificazione con un genitore possono essere un fattore nell'eziologia della depressione, perché la bassa somiglianza con un genitore può generalmente essere associata alla depressione; tuttavia, va tenuto conto dell'incrocio dei sessi: l'identificazione col padre può essere più importante per i figli maschi, con la madre per le femmine.
- *Somiglianza tra coniugi.* Mariti e mogli che sono valutati come simili tendono a mostrare un livello maggiore sul livello di dominanza del marito sulla moglie rispetto alle coppie che non sono affatto simili (o che sono state scelte a caso). Tuttavia, le mogli in gruppi caratterizzati da somiglianza possono dare punteggi maggiori, rispetto alle mogli dei gruppi di controllo, sulla gratificazione sessuale, senso di unità e condivisione dei ruoli. La somiglianza nelle coppie può essere soltanto marginalmente corrispondente al livello di adattamento coniugale; tuttavia, la somiglianza del partner può avere un positivo impatto sull'adattamento nel tempo.

6.3.4 Differenziazione

“Io sono o desidero essere diverso da te”. Questa esigenza permette di essere creativi nella misura desiderata. Le persone possono organizzare i propri giudizi in modo tale che le differenze percepite fra sé e gli altri, considerate globalmente, emergano come “figura” rispetto a uno sfondo di similarità. Chiaramente, c’è una tendenza a orientarsi verso la diversità per esprimere la propria unicità, incluso il dibattito politico. Le relazioni che riflettono questa modalità possono essere realizzate in ambienti diversi (qui sta il livello di funzionamento). Meritano di essere distinti vari aspetti, prima di tutto quello culturale che appare quanto mai rilevante, ma che domanda di mettere a fuoco le molteplici culture nel mondo. Necessariamente ci limitiamo a quella occidentale.

- *Classe sociale e differenze socioeconomiche.* È un’importante fonte di differenziazione; per esempio, il livello socioeconomico della classe media e il sistema familiare nucleare, interrelati con occupazioni di tipo imprenditoriale, sembrano associati a una motivazione per l’alta realizzazione; livelli basso-medi o bassi e sistema familiare allargato, uniti alle incombenze quotidiane possono essere associati a motivazioni di bassa realizzazione. Le madri di classe inferiore interagiscono con i figli usando pratiche più autoritarie, coercitive e fisicamente assertive, mentre le madri di classe media attivano modalità di cura più egualitarie e verbali. Queste differenze di stile possono derivare dal livello di reciprocità nelle interazioni. La motivazione sociale dei comportamenti dei figli è influenzata dalla reciprocità più che dalle pratiche attivate unilateralmente dai genitori.
- *Identificazione sessuale e di ruolo di genere.* I figli possono apprendere il comportamento appropriato a ciascun sesso osservando le frequenze di differenze in cui maschi e femmine esprimono le proprie prestazioni nei vari ambienti. Inoltre, possono elaborare astrazioni configurando dei modelli di riferimento nelle prestazioni imitative secondo l’orientamento dello stesso sesso. Interessi nelle differenze di sesso possono cominciare con la ricognizione dei limiti. Entrambi possono invidiare il sesso e gli attributi di genere dell’altro sesso e possono percepire il non avere tali attributi come perdita o incompletezza. Per entrambi i sessi, l’esito positivo può realizzarsi prendendo in considerazione i limiti e iniziando dall’accettazione della propria concreta identità sessuale. L’orientamento sessuale può includere fattori come: la divisione tradizionale basata sul sesso delle incombenze coniugali; la tradizionale struttura del potere basata sul sesso; le professioni secondo la tradizione o meno basate sul sesso; l’appropriata socializzazione del ruolo sessuale dei figli; gli stereotipi esistenti dei comportamenti appropriati al sesso nei modi di fare, vestire e indicazioni morali. Per esempio, negli adolescenti che fanno sport, l’orientamento di ruolo di genere sembra, nella costruzione della stima di sé, un fattore più importante che il genere in sé. Qui l’orientamento di mascolinità o di femminilità appare importante; gli studenti delle scuole superiori che valutano sé stessi a livello basso negli attributi del proprio genere, mostrano un povero concetto di sé, ma il rapporto tra i due orientamenti è qualcosa di complesso e i vari studi in merito non convergono nelle conclusioni.
- *Gli atteggiamenti materni rafforzanti o mitiganti l’autonomia.* La misura in cui

le madri si attendono differenze di sesso nei figli di età prescolare è correlata alla differenziazione psicologica dei figli. I maschietti mostrano un più alto grado di preferenza del proprio ruolo sessuale rispetto alle bambine. Le madri con più alte attese nelle differenze sessuali evidentemente hanno figlie con più bassi livelli di differenziazione psicologica. Queste alte attese sembrano associate all'autoritarismo.

6.3.5 Opposizione

“Nell'essere l'opposto di te, divento me stesso, con altri uguali a me”. L'espressione esprime da una parte un'esigenza di ribellione e dall'altra la cieca conformità alle norme del gruppo: così l'espressione sostiene la relazione dialettica fra somiglianza e opposizione. La verifica di questa posizione può provenire da una miriade di esperienze, anche se quelle più comuni si riscontrano nell'età adolescenziale o dei giovani adulti; i loro comportamenti possono andare però dalla piena funzionalità alla disfunzionalità. Quelli che esprimono percezioni molto positive per gli stili alternativi, hanno solitamente percezioni fortemente negative delle relazioni con i genitori. Infatti, gli adolescenti “ribelli” ritengono i propri genitori “infelici” oppure giustificano i propri comportamenti per aver subito pratiche educative di tipo restrittivo o per avere genitori in conflitto. Evidentemente, la ribellione dell'adolescente può essere il prodotto di una mentalità genitoriale molto restrittiva o molto permissiva e queste contraddizioni nel clima familiare sembrano avallare la natura dialettica proposta di similarità-opposizione.

Meritano attenzione le posizioni di opposizione violenta. I genitori di figli che hanno atteggiamenti di opposizione ribelle presentano spesso disturbi psichiatrici, più frequenti nelle madri; i padri possono essere antisociali o tossicodipendenti. Le persone oppositive, membri di bande giovanili, gruppi di contestazione e simili, abbinano comportamenti oppositivi spavaldi alla massiccia conformità acritica alle norme di gruppo, stabilite dal capo nei modi di vestirsi, comportarsi e agire. Questa conformità di persone ribelli concorda con la natura dialettica delle due posizioni: una non viene attivata senza l'altra.

6.3.6 Alienazione

“Non voglio essere come te e come nessun altro”. Questa posizione richiede l'isolamento. La riflessione su questa posizione ha una lunga storia negli studi di psicologia dell'età evolutiva e nella psichiatria. Ci sono vari tipi e gradi di alienazione, come la vita solitaria, la malinconia, la solitudine e l'isolamento. Alcuni orientamenti derivano da fattori genetici, altri da fattori familiari e altri ancora dalla loro combinazione. Alcuni sono frutto di una scelta personale, come la vita solitaria. Alcuni sono sviluppati in tenera età, altri in tarda età. Alcune forme appaiono sul lavoro, altre a casa o in altri ambienti o contemporaneamente. Gli esempi più eclatanti di alienazione si trovano nell'autismo e nella schizofrenia. L'autismo consiste in un fallimento o incapacità di comprendere le proprie e altrui emozioni, con l'handicap parallelo di non sviluppare

e mantenere relazioni intime prolungate. La schizofrenia può essere il risultato di un autismo infantile o sviluppata più tardi, normalmente nell'adolescenza.

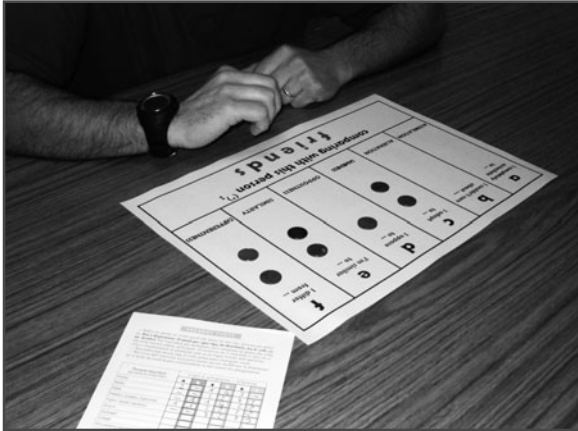
A livello lieve, quando l'alienazione è definita povertà psichica, atipicità e isolamento sociale, sembra essere correlata negativamente con la maturità emotiva. Estraneità della coppia e distanza generazionale possono essere cruciali nell'innescare una forma di alienazione nei coniugi. Sebbene l'alienazione possa essere colta e valutata abbastanza facilmente, la solitudine d'altro canto può essere abbinata a bassi livelli soggettivi di soddisfazione, con amicizie chiuse o casuali. Altre possibilità sono la solitudine esistenziale, la solitudine reattiva, la solitudine non specifica e generalizzata, la solitudine psicotica. Atteggiamenti disfunzionali sembrano fortemente associati alla solitudine. Il pensiero delle persone isolate sembra dominato da dubbi sulla capacità di avere delle relazioni affettive soddisfacenti e il timore di essere rifiutati e di soffrire nell'incontrare un'altra persona. Queste persone sembrano sperimentare un alto grado di ansia per gli incontri interpersonali e considerarsi come non desiderabili agli occhi degli altri, in un contesto tutto personale di valutazione negativa di sé, specialmente in campo sociale.

I sentimenti di solitudine possono derivare da esperienze infantili di attaccamento alle figure di cura negative o insufficienti e dall'isolamento socio-emotivo. Più specificatamente, la solitudine riferita dal soggetto sembra associata a comportamenti genitoriali di trascuratezza e di incapacità di dare supporto.

6.4 Conclusioni

Considerando il continuo nel suo insieme, merita evidenziare il suo rapporto con i sentimenti provati di dolore, un aspetto che sarà oggetto in seguito di una riflessione particolare. I sentimenti – come uno percepisce e sperimenta emotivamente le situazioni e come questi sentimenti vengono espressi in emozioni – sono sviluppati lungo il continuo di somiglianza e differenza. I sentimenti possono essere orientati verso l'interno o essere espressi all'esterno con modalità verbali motorie o facciali. Il processo col quale i sentimenti vengono sperimentati ed espressi è corrispondente alla differenziazione dell'identità definita dal continuo. Infatti, i sentimenti possono essere orientati verso l'interno e, quindi, cacciati dentro come nella simbiosi, oppure esternalizzati e riversati all'esterno come nell'opposizione e nell'alienazione. Questi due processi raggiungono la massima disfunzionalità quando coesistono entrambi, come mostra dialetticamente il continuo, producendo espressioni estreme, inconsistenti e contraddittorie di internalizzazione e di esternalizzazione, come nelle psicopatologie gravi. Integrando somiglianza e differenza, si è capaci di esprimere e condividere i sentimenti di dolore con le persone intime in modo creativo e costruttivo. A volte questa condivisione è realizzabile anche nelle combinazioni meno funzionanti.

Box 6 Curve diverse del continuo di somiglianza-differenziazione



Il continuo descritto in questo capitolo è stato oggetto di molte verifiche empiriche utilizzando più modalità di studio. I principali sono la Prova del Continuo di Somiglianza (*Likeness Continuum Task*, LCT, la prova clinica del continuo di somiglianza) e le Scale del Continuo di Somiglianza (*Likeness Continuum Scale*, LCS). La prima è una prova di laboratorio di psicologia clinica che utilizza degli strumenti creati allo scopo durante un colloquio clinico. Il secondo è un test autosomministrato composto da sei scale con dieci item ciascuna. Gli studi empirici hanno mostrato che entrambi sono affidabili e danno risultati comparabili; tuttavia, la prova va applicata singolarmente e richiede dai 30 ai 45 minuti; le scale possono essere applicate anche a gruppo e il tempo impiegato è in media sui 18 minuti.

Al di là dei diversi aspetti che queste modalità permettono di indagare, vale la pena soffermarsi sulla possibilità di controllare come si distribuiscono i punteggi attribuibili alle sei dimensioni che nel modello formale che guida la ricerca risponde a una curva a forma di campana, come indicato nella Figura 6.1. Riportiamo, per illustrare questo aspetto, i risultati di alcuni studi empirici. Va tenuto presente che l'andamento della distribuzione che si avvicina alla curva dovrebbe essere dei dati forniti da soggetti non clinici e adulti e l'allontanamento da essa dovrebbe rispondere alla caratteristica di età, in parte di genere (o altre variabili indipendenti) e, soprattutto, di livello di funzionalità.

La Figura 6.2 presenta l'andamento del continuo ricavato dallo studio realizzato con 559 partecipanti non clinici¹ residenti nella regione Veneto, di

¹ Panozzo M (2010) Dalla somiglianza al continuo. Operazionalizzazione del modello mediante scale. Tesi magistrale in psicologia. Università di Padova.

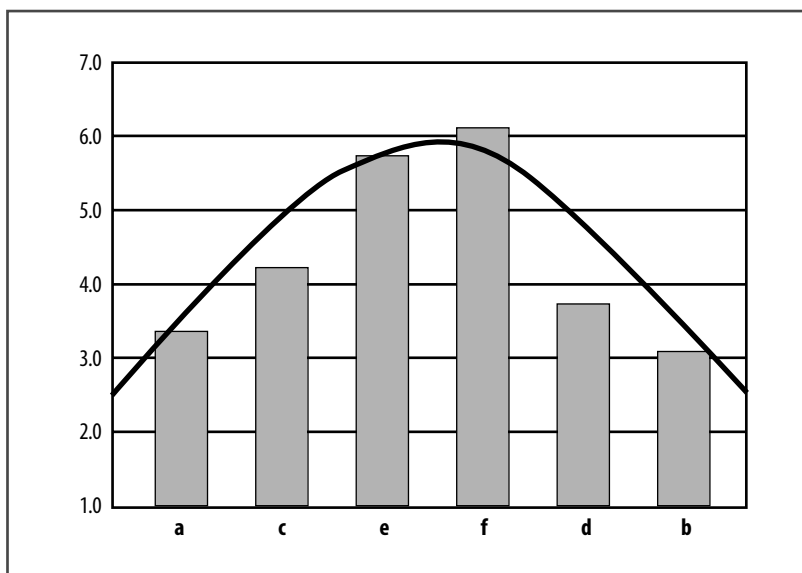


Fig. 6.2 Istogramma delle sei posizioni del gruppo totale (n. 559 partecipanti). a, simbiosi; c, similarità; e, somiglianza; f, differenza; d, opposizione; b, alienazione

cui 269 maschi (48%) e 290 femmine (51%), di età compresa tra i 30 e i 45 anni ($M = 36,00$, $DS = 4,98$), di diverso stato relazionale: single (22,54%); fidanzato/a (19,32%); convivente (10,01%); coniugato/a (44,18%) separato/divorziato (3,75%); vedovo/a (0,17%); relativamente alla scolarizzazione: elementare/media inferiore (10,19%); professionale (10,01%); media superiore (44,54%); università di primo livello (16,45%); università di secondo livello (18,78%); rispetto alle professioni: lavoro di concetto (26,83%); lavoro pratico con responsabilità su altri (31,84%); lavoro pratico e subalterno (16,99%); lavoro pratico e precario (11,80%); disoccupato/a (2,32%); studente (4,29%); casalinga (5,9%); pensionato/a (0%).

L'istogramma rappresentato ha un andamento che si avvicina alla curva formale con spostamenti che vanno presi in considerazione: uno minore che riguarda **a** e **c**, e uno più accentuato tra **f** e **d**. Nel primo appare un po' accentuato il livello di *simbiosi*, a scapito della *similarità*: probabilmente dipende dalla composizione del gruppo e da variabili non controllate. L'istogramma evidenzia il livello accentuato della *differenza* a scapito dell'*opposizione*. Questo scarto, in verità, è apparso in ogni studio con soggetti non clinici adulti, sia con LCT, sia con LCS e, probabilmente, riflette l'andamento strutturale del vissuto di differenziazione rispetto a quello di opposizione. Si può anche ipotizzare che dipenda da un'interferenza di auto-presentazione sul livello che in vari capitoli abbiamo chiamato genotipico.

Andiamo pertanto a considerare i risultati mettendo a confronto sottogruppi

distinti per variabili indipendenti: genere, livello di istruzione, stato civile, professione. Incominciamo dalla differenza di genere, con la Figura 6.3 che riporta i due istogrammi, rispettivamente dei maschi e delle femmine.

L'andamento generale rispecchia abbastanza quello della figura precedente, con l'accentuazione del livello della differenza a scapito del conflitto. Non appaiono molte differenze tra le dimensioni dei maschi e quelle delle femmine; per queste ultime c'è un livello un po' più alto in similarità e somiglianza, che pare corrispondere al loro modo di porsi in relazione. La Figura 6.4 riporta gli istogrammi per sottogruppi distinti per livello di scolarizzazione: sono stati ridotti i livelli da cinque a tre: bassa scolarità (diploma elementare e di tipo professionale), medie superiori e università. Il livello della dimensione di *differenziazione* dei partecipanti più scolarizzati (medie superiori e università) è notevolmente alto rispetto alla curva formale di riferimento. Quelli con titolo universitario seguono abbastanza l'andamento della curva e mostrano quasi lo stesso livello nelle tre dimensioni di somiglianza. Quelli con titolo di scuola superiore accentuano abbastanza il livello di simbiosi e questo risultato fa capire che ci sono influenze di variabili non identificate.

Il confronto è stato effettuato anche per sottogruppi distinti per stato civile (Figura 6.5, dove appare che sono stati considerati tre livelli su cinque in ragione di una consistenza numerica accettabile: single, fidanzati, coniugati). Anche in questi istogrammi il livello della dimensione di *differenza* è un po' più alto e quello di *opposizione* un po' più basso. L'andamento delle tre di-

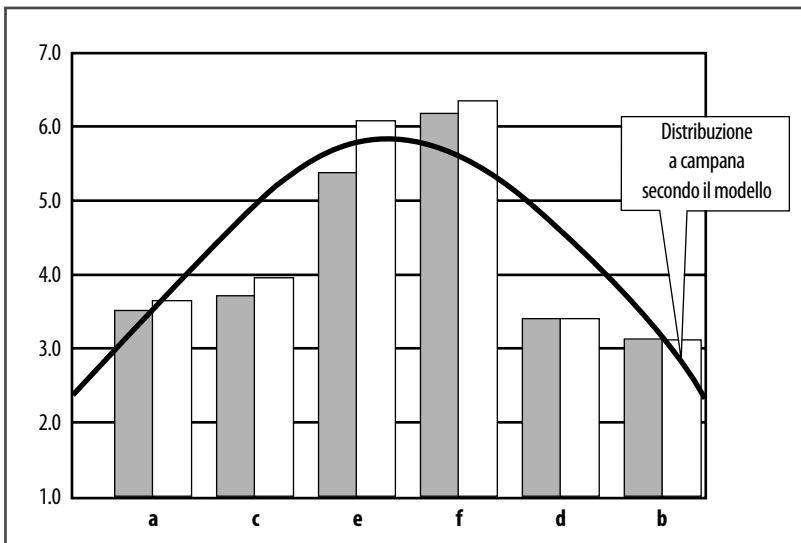


Fig. 6.3 Istogramma delle sei posizioni del sottogruppo dei maschi e del sottogruppo delle femmine). a, simbiosi; c, similarità; e, somiglianza; f, differenza; d, opposizione; b, alienazione; ■, 269 maschi; □, 290 femmine

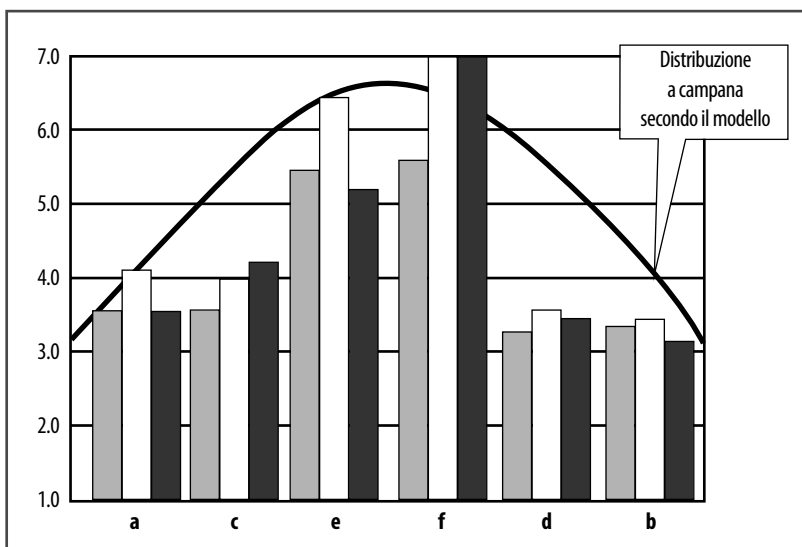


Fig. 6.4 Istogramma delle sei posizioni dei partecipanti suddivisi per titolo di studio. *a*, simbiosi; *c*, similarità; *e*, somiglianza; *f*, differenziazione; *d*, opposizione; *b*, alienazione; ■, scuola inferiore; □, scuola superiore; ■, università

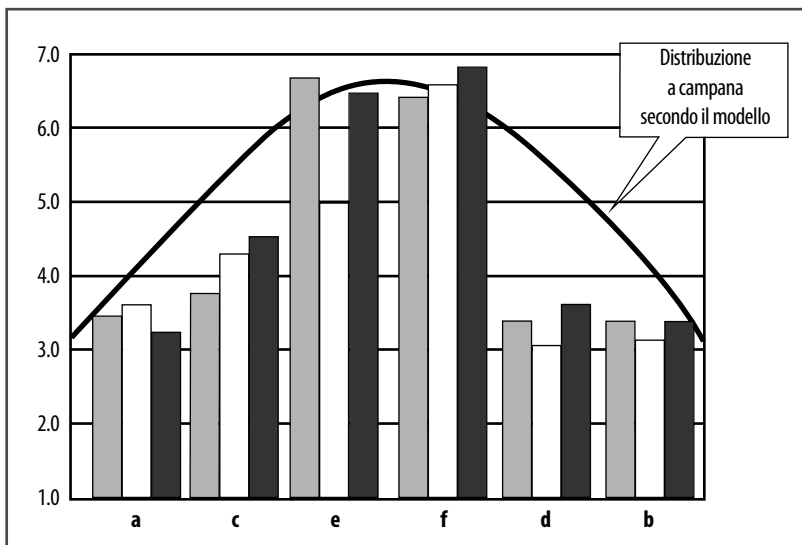


Fig. 6.5 Istogramma delle sei posizioni dei partecipanti suddivisi per stato civile. *a*, simbiosi; *c*, similarità; *e*, somiglianza; *f*, differenza; *d*, opposizione; *b*, alienazione; ■, single; □, fidanzati; ■, sposati

menzioni di somiglianza appiattisce abbastanza la curva e lascia intravedere un assetamento relazionale lontano da un livello di funzionalità matura.

Il confronto per sottogruppi distinti per professione (Figura 6.6 con quattro livelli, trascurando quelli con pochi soggetti: lavoro di concetto, lavoro pratico con responsabilità, lavoro pratico subalterno, lavoro pratico e precario). Solito rapporto tra *differenza* e *opposizione*; i tre livelli di somiglianza presentano una curva appiattita nei lavoratori di concetto e in quelli con lavoro subalterno, scostandosi abbastanza da quelli con lavoro pratico e con responsabilità di altri e i precari. Si possono fare delle ipotesi sulle differenze nei porsi in relazione (infatti una cosa è un lavoro che necessita forti mediazioni tra colleghi, altro è quello di chi non ha questa esigenza), ma hanno bisogno di altre verifiche.

La ricerca da cui sono stati estrapolati i risultati finora presentati aveva come partecipanti persone adulte. Appare utile riprendere un altro studio che ha chiesto la partecipazione di adolescenti, i cui risultati possono essere messi a confronto con i precedenti (in particolare, con quelli presentati nella Figura 6.2). Nel 2006² una laureanda in psicologia dell'Università di Padova, opportunamente addestrata, ha applicato LCT a studenti di un Istituto di Scuola

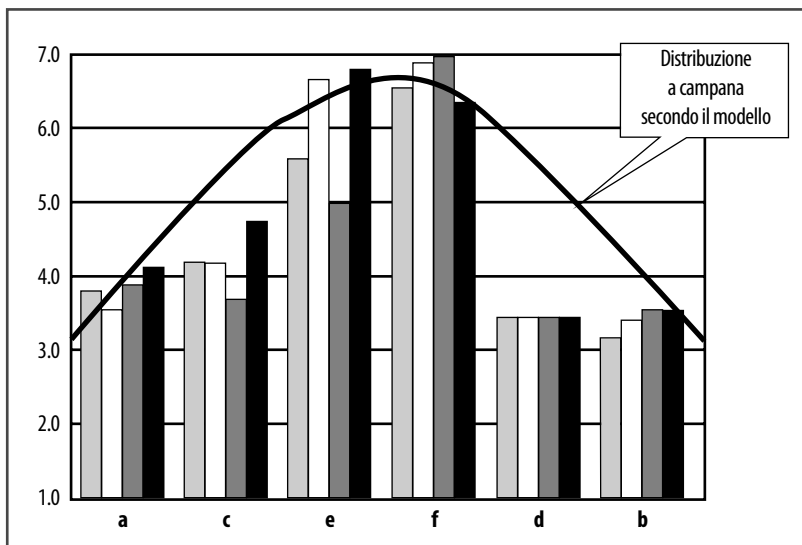


Fig. 6.6 Istogramma delle sei posizioni dei partecipanti suddivisi per professione. *a*, simbiosi; *c*, similarità; *e*, somiglianza; *f*, differenza; *d*, opposizione; *b*, alienazione; □, lavoro di concetto; □, lavoro pratico e di responsabilità; ■, lavoro pratico subalterno; ■, lavoro pratico precario

² Cusinato M, Colesso W (2008) Validation of the continuum of likeness in intimate relationships. In: L'Abate L (ed) Toward a science of clinical psychology. Nova Science, New York, pp 337–352.

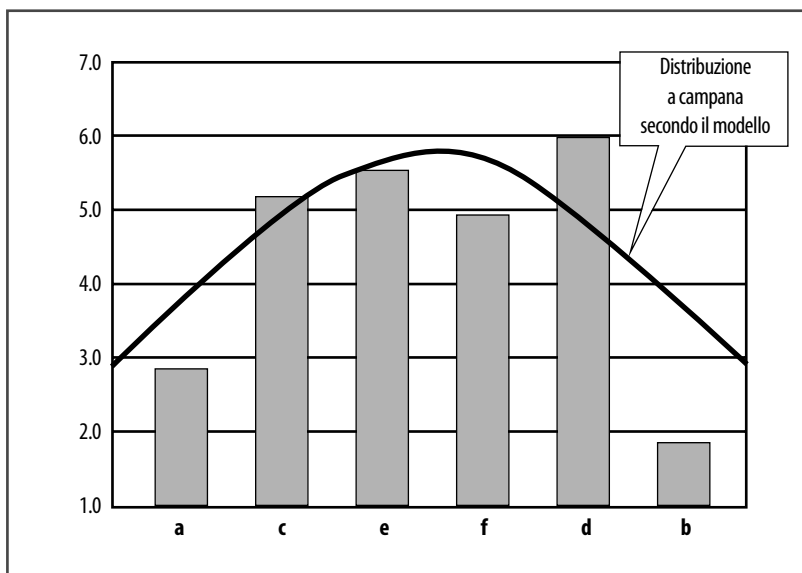


Fig. 6.7 Istogramma delle sei posizioni LCT di adolescenti (n. 20). *a*, simbiosi; *c*, similarità; *e*, somiglianza; *f*, differenza; *d*, opposizione; *b*, alienazione

Superiore dell'hinterland milanese. La Figura 6.7 riporta l'istogramma delle sei dimensioni del continuo.

Appare alto il livello di similarità e molto alto quello di opposizione. Rispetto alla ricerca con gli adulti, il livello di differenza è piuttosto basso. L'andamento appare confermare le modalità tipiche di porsi degli adolescenti nei loro tentativi di trovare senso di appartenenza e di tentare una propria identità differenziandosi.

Finora abbiamo preso visione dei risultati con un alto numero di partecipanti non clinici. Abbiamo la possibilità di considerare anche due studi con soggetti clinici³ realizzati con LCT. Il primo riguarda 20 donne anoressiche ($M = 18,90$ anni, dai 14 ai 24 anni) residenti in istituzioni sanitarie del Nord-Est. Sono state messe a confronto con altrettanti soggetti non clinici scelti con il confronto uno a uno rispetto alle principali variabili indipendenti (genere, età, status, livello di istruzione). La Figura 6.8 riporta l'istogramma dei due gruppi. Se consideriamo i livelli delle tre dimensioni di somiglianza dei soggetti clinici rispetto alle tre di differenziazione troviamo uno scarto notevole delle prime sulle seconde, con la specificazione che *a* e *c* sono più accentuate rispetto a *e* (considerando la curva normale e i punteggi del gruppo di controllo) e questo risultato esprime la situazione clinica delle pazienti non sufficiente-

³ Vedi nota 2.

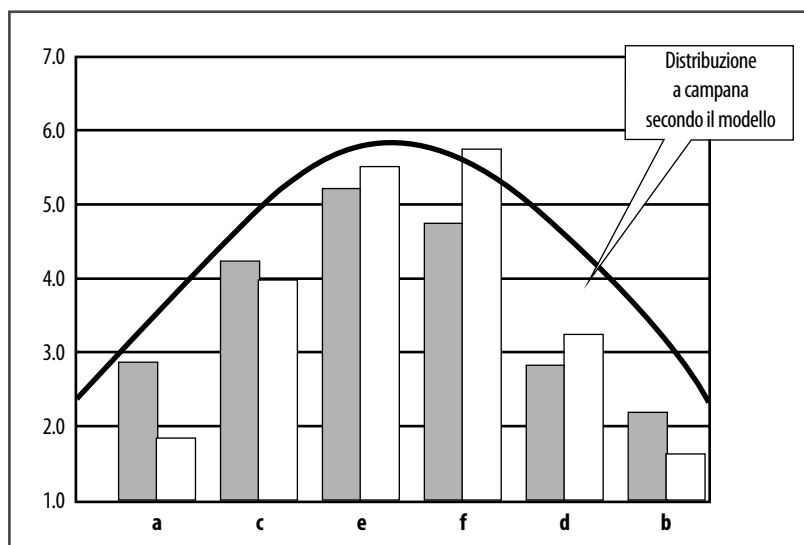


Fig. 6.8 Istogramma delle sei posizioni di pazienti anoressiche (n. 20) e un gruppo di controllo (n. 20). *a*, simbiosi; *c*, similarità; *e*, somiglianza; *f*, differenza; *d*, opposizione; *b*, alienazione; ■, 20 anoressiche; □, 20 non cliniche

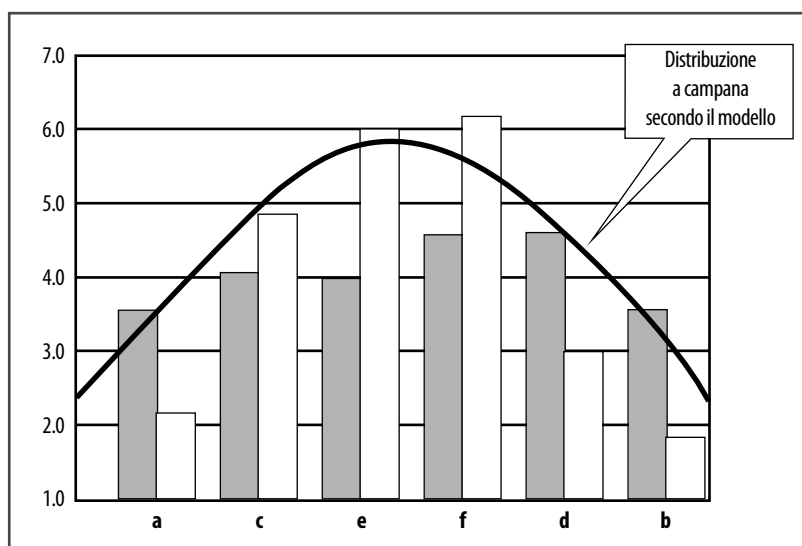


Fig. 6.9 Istogramma delle sei posizioni di pazienti psicotici (n. 20) e un gruppo di controllo (n. 20). *a*, simbiosi; *c*, similarità; *e*, somiglianza; *f*, differenza; *d*, opposizione; *b*, alienazione; ■, 20 psicotici; □, 20 non clinici

mente differenziate e bloccate da relazioni simbiotiche e di similarità. Se guardiamo l'andamento dell'istogramma del gruppo di controllo, ritorna ancora la considerazione sull'accentuazione di **f** rispetto a **d**.

Il secondo studio riguarda ancora 20 soggetti psicotici ($M = 35,81$ anni, dai 26 ai 44 anni) seguiti dai servizi sanitari della città di Padova: 10 maschi ($M = 34,40$) e 10 femmine ($M = 37,80$). Stessa procedura per l'individuazione del gruppo di controllo.

La Figura 6.9 riporta l'istogramma dei due gruppi. L'istogramma dei risultati dei clinici è quasi piatto e fa supporre che le relazioni di questi soggetti passino con una certa facilità da **a** a **b** e da **c** a **d**, e che il traguardo di assestamento sulle posizioni di *somiglianza-differenza* sia ancora lontano. Per il gruppo di controllo ritorna ancora una volta l'accentuazione di **f** rispetto a **d**.

Siamo a un punto decisivo nel cammino proposto sulla comprensione della competenza relazionale. Possiamo infatti mettere assieme le varie tessere identificate in un puzzle che permette di prospettare un quadro organico che è al tempo stesso concettuale e operativo; per esempio, utilizzabile a livello formativo e/o a livello di interventi di cura. Tutto quello che è stato illustrato sulle capacità personali (dall'emozionalità all'attività), la differenziazione delle risorse distinte per ambienti, le propensioni del Sé e il continuo di somiglianza-differenziazione trova nel concetto di "stili relazionali" una sintesi organica. Gli stili indicano come le persone si relazionano quando sono impegnate in relazioni prolungate, strette, interdipendenti e significative. Possono non emergere in situazioni superficiali, di breve durata o artificiose, magari in ambienti dove uno può mostrarsi "felice" o "gentile" per fare buona impressione. Emergono piuttosto nella privacy della casa, dove uno non può darsi alla fuga, a meno che non si sottragga alle relazioni (e, quindi, all'osservazione) abbandonando la famiglia, rompendo i legami, scegliendo il divorzio, entrando in uno stato di psicosi o prendendo la strada del suicidio.

Inoltre, questi stili non sono immediatamente appariscenti, a meno che non diventino pubblici con l'arrivo della polizia o dei carabinieri, se è compromesso l'ordine pubblico, oppure degli operatori sanitari per problemi di salute. Diventano evidenti, invece, quando si estremizzano; per esempio, se i comportamenti di depressione o di isolamento oppure la ripetizione di forme di bullismo dello studente colpiscono l'attenzione dei responsabili dell'istituto scolastico, con la convocazione dei genitori per essere informati della gravità dei comportamenti del figlio. Quando gli abusi di qualsiasi tipo e intensità avvengono nella privacy delle mura domestiche, la famiglia è protetta dall'opinione pubblica; se la verifica è inevitabile – come per l'abuso sui minori – l'abuso viene tenuto nascosto col diniego o nelle varie forme di omertà.

Da quanto detto, si capisce che si parla di stili diversi che graduano livelli diversi di funzionalità: da quella pienamente positiva a quella decisamente negativa, come vedremo tra breve. Inoltre, questa sintesi mette assieme gli aspetti che abbiamo indicato col termine di *livello fenomenico* (vale a dire i comportamenti e gli atteggiamenti messi in atto ripetutamente con le relazioni nei diversi contesti di vita) e *livello genotipico*, cioè di struttura dell'identità personale o del Sé relazionale: un'elaborazione, quindi, che passa dalla molteplicità delle variabili in questione (come vedremo nell'Appendice del Box 7 a proposito degli aspetti da considerare

7 e da far rientrare con procedure che possono essere altamente sofisticate, ma anche molto semplici come la proposta presentata di “aritmetica elementare”) a una riduzione organica e funzionale.

7.1 Gli stili relazionali derivati dal continuo di somiglianza-differenziazione

Osserviamo la Figura 7.1. La struttura rappresenta il continuo di somiglianza-differenziazione ed è la stessa che abbiamo osservato nel capitolo precedente: compaiono le sei posizioni di simbiosi, similarità, somiglianza, differenza, opposizione, alienazione, abbinabili a due a due secondo l'andamento dialettico illustrato. Da questi tre abbinamenti dialettici possono derivare tre stili relazionali: abusivo-apatico (AA), reattivo-ripetitivo (RR), creativo-flessibile (CC). Questa derivazione e passaggio avvengono da un modello interno di differenziazione dell'identità a stili relazionali visibili e monitorabili. La combinazione delle relazioni caratterizzate da simbiosi e alienazione giustifica lo stile più disfunzionale; l'intervallo di similarità-opposizione sostiene lo stile reattivo-ripetitivo meno disfunzionale del precedente e che comunque dice competitività e conflittualità; l'intervallo di somiglianza-differenziazione esprime lo stile più funzionale perché creativo e flessibile.

Gli stili relazionali descrivono quindi livelli di funzionalità del comportamento, dal più funzionale (CC), a quello semifunzionale (RR), a quello decisamente di-

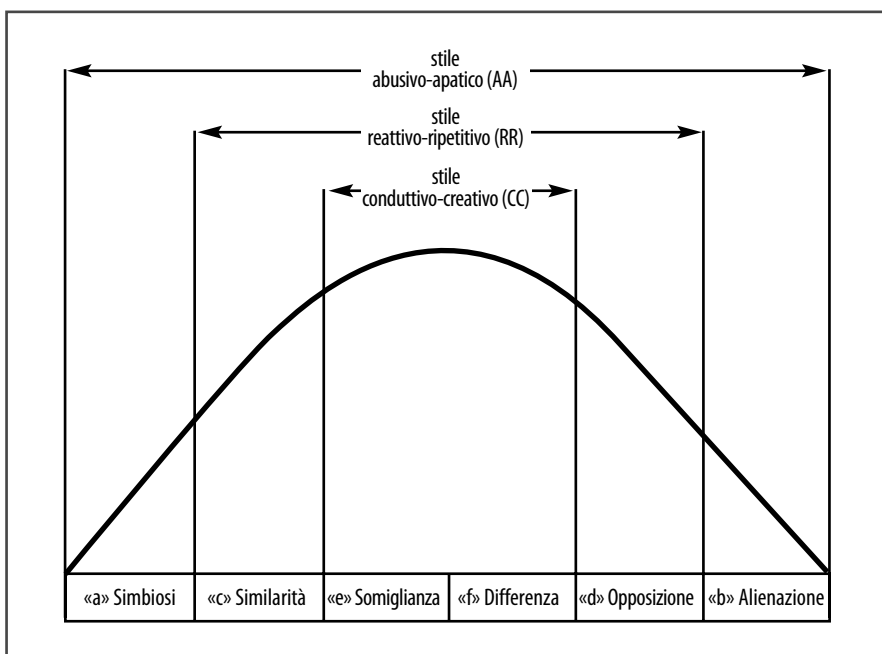


Fig. 7.1 Gli stili relazionali derivati dal continuo di somiglianza-differenziazione

sfunzionale (AA). Nella vita concreta ci si può comportare adeguatamente nelle relazioni occasionali, poco impegnative e superficiali, magari ingannando gli altri; ma nell'ambito delle relazioni intime la cosa è diversa e la struttura genotipica si esprime nelle relazioni fenotipiche, come già detto. Per questa ragione lo stile AA – data la sua intensità e forza – è abbastanza difficile da modificare. Probabilmente abbisogna di interventi di cura che tengano conto della molteplicità delle variabili implicate. Lo stile RR è più passibile di cambiamento, probabilmente con interventi focalizzati su specifici problemi. Per esempio, le varie forme di internalizzazione (ansie, depressione e paure) possono migliorare grazie a molteplici interventi paraterapeutici e terapeutici, ma le esternalizzazioni (rabbia, ostilità e aggressione) sono più resistenti al cambiamento e ogni intervento deve essere attentamente pianificato. Per definizione, lo stile CC è il più funzionale e decisamente auspicabile; permette di proporre e realizzare modalità di arricchimento a persone, coppie e/o famiglie ottenendo risultati decisamente positivi e apprezzabili.

7.2 Trasmissione intergenerazionale degli stili relazionali

È un argomento dibattuto con molte polemiche ricorrenti e riguardante gli eventi intergenerazionali, generazionali ed evolutivi che sottostanno alla trasmissione dei diversi stili relazionali. È intuibile che il passato, i traumi infantili, le malattie, gli eventi dolorosi e gioiosi contribuiscano a spiegare come una persona si metta in relazione con le persone intime nelle fasi successive della vita. Una storia di precedente esposizione a eventi traumatici, per esempio, può essere associata, più tardi nella vita, a un forte rischio di disordine. Aspettative materne possono essere tradotte in comportamenti materni che influiscono decisamente sull'adattamento psicosociale del figlio anche quando è cresciuto. Così possiamo dire che le situazioni familiari stressanti vissute dalla madre e dal figlio (il padre sembra qui avere un peso minore) possono giocare un ruolo chiave nello sviluppo successivo del figlio.

Il quadro complessivo riguardante la trasmissione tra le generazioni del maltrattamento minorile suggerisce che un terzo dei minori vittime di abuso cresce continuando un modello gravemente deficitario di abbandono e di maltrattamento al pari di quello subito dai loro genitori non mettendo in atto tali comportamenti abusivi; ma un altro terzo rimane particolarmente sensibile agli effetti degli stress sociali con la probabilità di diventare in seguito genitori abusivi. Tra le cause di abuso infantile primeggiano i fattori intrafamiliari, anche se incidono numerosi altri fattori sociali; l'attenzione clinica e le qualità individuali possono, infine, abbassare o innalzare la soglia della vulnerabilità.

Possiamo considerare anche il lato positivo della trasmissione intergenerazionale. Se i genitori sanno prendersi cura in modo adeguato del figlio, esercitando un ruolo genitoriale efficace dentro un clima di soddisfazione coniugale, certamente lo stile relazionale del figlio può consolidarsi nelle modalità più funzionali. Nelle famiglie dove le cure genitoriali sono assenti o inadeguate, il clima è di violenza, magari è intervenuta la decisione di separazione o divorzio in modo traumatico o la rivalità

7 fraterna è esacerbata, tutto questo concorre per orientare il figlio ad assumere stili relazionali poco funzionali o del tutto disfunzionali.

Illustriamo ora i tre stili introdotti. Ovviamente per ognuno cerchiamo di presentare qualche aspetto o esempio tratto dagli studi in cui ciascuno stile è stato messo a fuoco. Lo stile AA è stato affrontato particolarmente con le popolazioni cliniche; lo stile RR ha trovato terreno di verifica nelle ricerche con partecipanti non clinici che mostrano alcuni tipi di sofferenza; lo stile CC nei gruppi di partecipanti normalmente funzionanti, utilizzati come controllo per gli studi clinici, e che includono minori, genitori e adulti.

7.2.1 Stile abusivo-apatico (AA)

Lo stile è definito “abusivo” per le ragioni facilmente intuibili: se riguarda i genitori, questi maltrattano i loro figli; se riguarda un minore, questo maltratta il fratello o i pari con atti, a volte violenti, di bullismo; se riguarda il marito, questo maltratta la moglie (raramente viceversa, anche se non è da escludere); se riguarda la famiglia, questa scarica le proprie deficienze sul membro più vulnerabile: il minore, l’anziano, la donna. Si può parlare effettivamente di “stile familiare” perché la sintesi di cui si è detto nell’introdurre il capitolo sugli stili non avviene solamente nella singola persona, ma anche tra la coppia coniugale e nell’intero sistema familiare.

Lo stile è poi definito “apatico” perché caratterizzato da una diminuzione o assenza di qualsiasi reazione emotiva di fronte a situazioni ed eventi della vita. La persona mostra indifferenza, inerzia fisica, oppure mancanza di reazione di fronte a situazioni che normalmente dovrebbero suscitare interesse o emozioni o dolore.

Lo stile AA può essere responsabile di molti traumi, provocando in alcuni casi disordini dissociativi. È utile differenziare tra maltrattamento e trascuratezza. Sebbene il maltrattamento implichi azioni attive e negativamente punitive – come il picchiare –, la trascuratezza implica il fallimento dell’attenzione al figlio, permettendogli di fare ciò che vuole senza considerare o far pagare le conseguenze. Inoltre, possiamo distinguere vari gradi di gravità di AA: abuso fisico o sessuale, crudeltà emotiva, trascuratezza, disciplina severa con o senza punizioni. Altre classificazioni sono possibili; per esempio, distinguendo le oscillazioni incoerenti e anche contraddittorie fra abuso esplicito, principalmente fisico, maltrattamenti che implicano punizioni verbali di contrasto e negligenza esplicita quando il figlio viene ignorato completamente o trascurato nei suoi bisogni. Un livello socio-economico basso è frequentemente uno dei fattori principali in questo stile.

In generale l’abuso fisico tende ad essere associato al conflitto tra adulti con un’escalation che coinvolge il minore, mentre la trascuratezza può rappresentare il fallimento dei genitori nell’assumersi le proprie responsabilità.

Questo stile AA trova terreno fertile di cultura in famiglie con le più diverse disfunzioni: depressione dei genitori, alcolismo o abuso di droghe, conflitti e insoddisfazione, abuso sessuale sui minori, molestie verbali e fisiche, disordini psichiatrici in genere. Vale la pena di ricordare in particolare le terribili conseguenze che hanno i conflitti coniugali sui figli spettatori. Il livello di soddisfazione coniugale

appare inversamente correlato alla personalità antisociale dei figli. Se i padri manifestano uno stress di una certa consistenza, questo può essere solitamente un indice di mancanza di accordo tra genitori sulla disciplina da tenere col figlio o di incapacità di svolgere efficacemente il ruolo di genitore. I genitori di figli segnalati ai servizi psico-socio-sanitari rivelano solitamente un più basso livello di intesa coniugale dei genitori i cui figli non sono segnalati. Ci sono infine differenze tra padri e madri nell'influenza del loro stato di salute psichica sulla considerazione dei problemi dei loro figli, probabilmente spiegabili dal maggior coinvolgimento delle madri nella vita dei figli rispetto ai padri; i padri d'altra parte tendono a negare che ci siano problemi nel loro matrimonio e nei loro figli.

7.2.2 Stile reattivo-ripetitivo (RR)

Si distingue dallo stile AA sulla base delle reazioni immediate o dilazionate che non arrivano però all'abuso fisico, sessuale o verbale. La reattività non sempre è immediata; può essere dilazionata, repressa o soppressa. Una persona può sperimentare un evento molto doloroso e non reagire per giorni, settimane, anni e anche per sempre. Inoltre, la reazione può essere diretta o indiretta, con sostituzione di persone o oggetti che non erano parte della reazione originale. La principale caratteristica di RR, condivisa con maggiore intensità anche dallo stile AA, è la ripetitività. I soggetti "reattivi" possono essere messi in connessione, anche con qualche differenza, con i soggetti "ripetitivi" nel senso che i primi possono essere caratterizzati da una mancanza di interesse nel fare buona impressione agli altri, non sentendosi tenuti agli obblighi di accoglienza, poco tolleranti delle idee altrui, resistenti alle regole e ai regolamenti, più concentrati sui problemi e più preoccupati del futuro, più inclini a esprimere forti sentimenti ed emozioni. Le donne reattive sono diverse dagli uomini per lo stile di personalità più deciso, più socievole, e certamente più sicure delle non reattive; rimane da vedere quanto la ripetitività sia comunque collegata alla reattività.

Esiste un certo numero abbastanza consistente di mariti e di mogli che sperimentano incongruenze di ruolo a livello di atteggiamenti e comportamenti, eventualità che favorisce una maggiore reattività. Più donne che uomini con atteggiamenti e comportamenti di ruoli incongruenti tendono a esprimere atteggiamenti egualitari verso la prestazione dei ruoli familiari. Entrambi tendono ad esprimere atteggiamenti egualitari o condivisione di ruolo, ma le donne sono più aperte a tutti i ruoli con l'eccezione forse di farsi "fornitrici di risorse", ruolo svolto nel passato prevalentemente dai maschi. Tuttavia l'affermazione non sempre corrisponde effettivamente ai comportamenti; questa discrepanza suggerisce che, col tempo, i partner reagiscono in modi diversi: quelli con scarso senso di identità tendono a reagire negativamente, gli altri positivamente. Le coppie disadattate, per esempio, sono più reattive a importanti eventi recenti riportando un numero minore di eventi positivi e maggiore di eventi negativi.

Il livello di soddisfazione soggettiva per la relazione può dipendere dalla frequenza degli eventi recenti positivi o negativi anche nelle coppie felicemente sposate;

7 pertanto le differenze di reattività possono essere la risposta a questi eventi. Così il processo di reattività è separabile dalla frequenza di scambi positivi o negativi. Poi intervengono le differenze di genere; l'ostilità coniugale manifesta può essere collegata a problemi comportamentali dei maschi più che delle femmine. Per esempio, la reattività cardiovascolare nelle coppie sposate si abbina alla reattività psicologica nel senso che l'ostilità fredda può essere associata a una maggiore reattività di pressione sanguigna sistolica dei mariti nei loro tentativi di influenzare le mogli.

7.2.3 Stile conduttivo-creativo (CC)

Per “conduttivo” si intende la modalità flessibile di relazionarsi, fatta di empatia che sa accogliere e trasmettere, che dice disponibilità di presenza anche quando si è impegnati nel processo di negoziazione. Con “creativo” si evidenzia un modo di mettersi in relazione che usa fantasia, immaginazione, esprimendo novità nei modi di accogliere e di accompagnare le persone.

Lo stile CC è dato da relazioni caratterizzate da interazioni positivamente cooperative, di cura, di supporto e di gioia. Riguarda persone, coppie e famiglie felici di essere con gli altri e che sono creative quando si relazionano reciprocamente. Per “conduttività” intendiamo flessibilità che implica il prendersi cura di se stessi e come si trattano gli altri intimi e non intimi, senza sovraccarico o imposizione per così dire, coltivando relazioni che producono risultati “io vinco, tu vinci”. La creatività implica originalità e cordialità nel gestire se stessi emotivamente e concretamente, mostrando un coinvolgimento diretto nel prendersi cura di sé e delle persone care così da migliorare il benessere di entrambi. Ovviamente ci possono essere vari gradi di stile CC che variano da quello eccellente a quello passabile, con ripercussioni che riguardano la famiglia e gli altri ambienti frequentati. Uno dei segni dello stile è di saper sorridere e di essere di buon umore.

Una famiglia, dove si respira un'aria di coesione, si sanno superare positivamente eventuali conflitti e viene dato spazio ad attività ricreative al di là degli impegni lavorativi e scolastici e ai servizi di cura della casa, può essere portata ad esempio di stile CC. Famiglie di questo genere facilmente non vengono riscontrate nei soggetti degli studi clinici.

Sul piano genitoriale, le pratiche positive sono basate sull'adattabilità crescente nello stabilire relazioni di fiducia e sostegno tra genitori e figli. Non avviene un uso massiccio e deliberato di modalità di rimprovero che provocano sensi di colpa; le comunicazioni sostengono la realtà e la razionalità, i ragionamenti non sono ambigui, i sentimenti sono espressi per quello che sono con riferimenti diretti alle esperienze e senza andare in contraddizione. Le relazioni positive tra genitori e figli riflettono positivamente le capacità cognitive del figlio e viceversa.

Alti gradi di accettazione genitoriale tendono a produrre maggiore calore e flessibilità nei figli. Tuttavia lo stress, come nel caso di figli fisicamente fragili, può essere un importante fattore nelle reazioni di rifiuto del bambino da parte della madre. Anche lo stress per la separazione psicologica, quando il figlio lascia la casa per l'università, può incidere sullo stile della coppia coniugale.

7.3 Gli stili relazionali nella concretezza delle persone

Presentiamo alcuni esempi ipotetici di relazioni a seconda dei livelli individuali di funzionamento, al fine di illustrare come gli stili relazionali possano essere applicati alle relazioni sia cliniche che normali.

7.3.1 Esempio di una persona ben funzionante

Descrittivamente, la persona è considerata rispettosa dell'intimità e non-intimità degli altri e sa porsi in modo aperto e diretto. Può funzionare bene non solo nella sua famiglia e sul lavoro, ma anche in altre situazioni sociali e del tempo libero. Questa persona è ottimista riguardo a se stessa e agli altri, vive per il presente e per il futuro. Ha imparato dagli errori del passato e ha superato il panico e le esperienze vissute, usando queste ultime per migliorare la natura delle sue relazioni personali.

A un livello di comportamento abituale, le sue relazioni con le persone intime sono caratterizzate dallo stesso stile di considerazione, rispetto, cooperazione e intimità. A livello di struttura genotipica, si sente sicura di sé, con sentimenti chiari e articolati, coltivando un senso positivo di sé, avendo chiari confini riguardo chi è e si considera una persona piena di speranze e che può portare aiuto agli altri. Questa persona è cresciuta in una famiglia di classe media dove l'amore, la cooperazione e relazioni armoniose sono la norma e dove i sentimenti, sia negativi che positivi, sono accettati come naturali e necessari nella loro espressione.

7.3.2 Esempio di persona semifunzionale

Questa persona può apparire superficialmente come gioiosa, gentile, amichevole negli incontri brevi, che tenta in tutti i modi di fare buona impressione con le persone non intime magari nella sfera lavorativa. Nella privacy della propria casa, la facciata "sociale" a volte lascia il posto a comportamenti irritabili e sgradevoli con i membri della propria famiglia. A livello di struttura del sé, è ansiosa e piena di paure, leggermente insicura, con dubbi su se stessa. È cresciuta in relazioni familiari insicure, col padre spesso assente da casa e la madre leggermente depressa, dovendo affrontare la rivalità tra fratelli. Ha iniziato la scuola superiore che poi ha interrotto; a livello lavorativo diventa un semplice impiegato nonostante il livello educativo abbastanza alto della famiglia d'origine.

7.3.3 Esempio di soggetto clinico

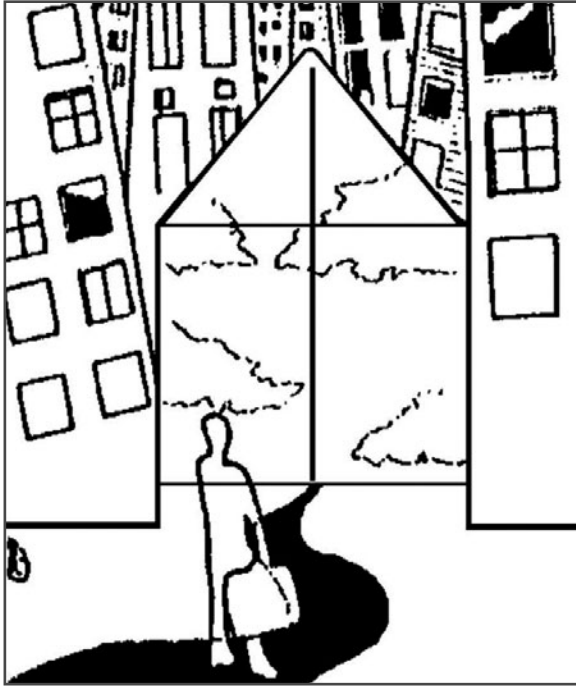
Alle elementari mostra dei deficit di attenzione e viene seguito da uno psichiatra infantile. Da adulto dipende sempre dagli altri, intimi o meno; non riesce ad avere successo nel campo scolastico e lavorativo e può essere definito come una personalità

7 dipendente. Nella struttura dell'identità personale, mostra segni più o meno manifesti di depressione. La persona è cresciuta in un ambiente familiare molto conflittuale, con episodi di depressione in uno dei genitori, mancanza di iniziativa nell'altro genitore, molta rivalità fra fratelli, e molti fallimenti in ambito scolastico e lavorativo.

7.3.4 Esempio di soggetto gravemente clinico

La persona tenta di dare la peggiore impressione possibile, assumendo abitualmente farmaci per auto-curarsi, con comportamenti estremi contraddittori e incongruenti, con frequenti ricoveri ospedalieri. A livello del comportamento, è uno senza fissa dimora, senza mezzi concreti di sussistenza; mantiene le distanze dalle persone care e dai familiari. A livello di struttura del sé, prova gravi sentimenti di alienazione, disperazione, impotenza, con sentimenti, pensieri e ruminazioni confuse. È cresciuto col padre in carcere, una madre tossicodipendente e depressa e dei fratelli con equilibrio psichico instabile.

Box 7 Valutazione qualitativa degli stili relazionali



Non è cosa semplice riuscire a tener conto di tutti gli aspetti implicati per giungere a una valutazione affidabile degli stili relazionali. Non è semplice e non è facile, ma è possibile soprattutto se l'operazione è guidata dall'impegno di tradurre i vari aspetti in dimensioni osservabili e valutabili. Così una persona ben addestrata clinicamente può attraverso il dialogo giungere a determinare lo stile di una persona o di una coppia o di una famiglia.

L'Abate¹ ha creato un questionario ("What applies to me that I agree with?" [Cosa vale per me con cui concordo?]) di auto somministrazione con 200 domande che si riferiscono a 22 dimensioni che sono giustificate dalla letteratura sull'argomento. La Figura 7.2 riporta le etichette delle 22 dimensioni e le precisazioni delle competenze relazionali incluse in esse.

Nella Figura 7.3 c'è una esemplificazione di una valutazione qualitativa (o assessment) per una coppia mediante il confronto dimensione per dimensione

¹ L'Abate L, De Giacomo P (2003) *Intimate relationships and how to improve them. Integrating theoretical models with preventive and psychotherapeutic applications*. Praeger, Westport, CN.

N.	Etichetta della dimensione	Competenze relazionali incluse nelle dimensioni
1	Distanza	Distanza dagli altri significativi sul piano dell'intimità
2	Controllo delle proprie azioni	Controllo delle proprie reazioni comportamentali agli avvenimenti avversi
3	Positività/negatività	Atteggiamento verso fatti o esperienze
4	Risultati delle interazioni dinamiche interazionali	Stabilità o ricerca continua di cambiamenti nelle relazioni
5	Caratteristiche personali differenziazione con gli altri significativi	Somiglianza e differenza rispetto le figure significative
6	Propensioni di personalità importanza attribuita a sé	Propensioni di personalità sull'importanza dei sé
7	Stili genitoriali	Stile genitoriale vissuto: maltrattamenti, indulgenza, autorevolezza genitoriale
8	Attese genitoriali	Aspettative dei genitori nei confronti dei figli
9	Identificazione con le figure genitoriali	Identificazione con le persone significative, cominciando dalla figura materna e paterna
10	Direzionalità delle emozioni	Orientamento delle proprie emozioni verso l'interno o verso l'esterno
11	Sensibilità al contesto	Sensibilità al contesto relazionale
12	Ricerca di intimità	Capacità di condivisione intima
13	Capacità di negoziazione	Capacità di negoziare
14	Orientamento del potere	Volontà di primeggiare oppure di favorire gli altri
15	Orientamento temporale	Amore per le novità o arroccato nella tradizione
16	Autopresentazione	Tendenza all'apparire o non volontà di mostrarsi
17	Livello di conformismo sociale	Orientamento verso l'originalità
18	Diagnosi psichiatrica	Diagnosi psichiatrica: problematiche personali che influenzano il modo di relazionarsi
19	Qualità delle relazioni intime/familiari	Capacità di gestire i conflitti tramite il colloquio
20	Risultati scolastici	Capacità di gestire gli impegni scolastici conseguendo dei risultati
21	Resistenza al cambiamento	Ciò che permette o ostacola la crescita personale
22	Soddisfazione nelle relazioni	Le relazioni intime corrispondono alle attese e creano gioia

Fig. 7.2 Le dimensioni relazionali da valutare al fine di giungere all'identificazione dello stile di coppia

N.	Partner 1		Confronto	Partner 2		Interazione*
	Valutazione delle dimensioni			Valutazione delle dimensioni		
1	isolante (-)	simbiotica (-)	↔	isolante (-)	equilibrata (++)	simbiotica (-)
2	eccessivo (-)	nullo o quasi (-)	↔	eccessivo (-)	equilibrato (++)	nullo o quasi (-)
3	eccess. negativo (-)	eccess. positivo (+)	↔	eccess. negativo (-)	equilibrato (++)	eccess. positivo (+)
4	immobilità (-)	frammentazione (-)	↔	immobilità (-)	coerenza (++)	frammentazione (-)
5	identico (-)	opposto (-)	↔	identico (-)	equilibrat (++)	opposto (-)
6	eccessiva importanza di sé (-)	negazione del sé (-)	↔	eccessiva importanza di sé (-)	adeguata (++)	negazione del sé (-)
7	abusivo (-)	laissez-faire (-)	↔	abusivo (-)	autorevole (++)	laissez-faire (-)
8	eccessive (-)	nulle (-)	↔	eccessive (-)	equilibrate (++)	nulle (-)
9	eccessiva (-)	nulla (-)	↔	eccessiva (-)	equilibrata (++)	nulla (-)
10	internalizzazione (-)	esternalizzazione (+)	↔	internalizzazione (-)	equilibrata (++)	esternalizzazione (+)
11	iposensibilità (-)	ipersensibilità (-)	↔	iposensibilità (-)	adeguata (++)	ipersensibilità (-)
12	scarsa (-)	eccessiva (+)	↔	scarsa (-)	buona (++)	eccessiva (+)
13	eccessiva (+)	scarsa (-)	↔	eccessiva (+)	buona (++)	scarsa (-)
14	eccessiva (+)	scarsa (-)	↔	eccessiva (+)	adeguata (++)	scarsa (-)
15	conservatore (-)	innovatore (+)	↔	conservatore (-)	aperto (++)	innovatore (+)
16	tutta apparenza (-)	trascuratezza (-)	↔	tutta apparenza (-)	equilibrio (++)	trascuratezza (-)
17	eccessivo (-)	scarsa (-)	↔	eccessivo (-)	equilibrio (++)	scarsa (-)
18	soverchianti (-)	interferenti (-)	↔	soverchianti (-)	assente (++)	interferenti (-)
19	passabile (-)	scarsa (-)	↔	passabile (-)	buona (++)	scarsa (-)
20	passabile (-)	scarsa (-)	↔	passabile (-)	buona (++)	scarsa (-)
21	irrigidimento (-)	fatica ad accettare (-)	↔	irrigidimento (-)	flessibilità (++)	fatica ad accettare (-)
22	passabile (+)	scarsa (-)	↔	passabile (+)	elevata (++)	scarsa (-)

*Valutazione dell'interazione: Interazione moltiplicativa: (X); Interazione sommativa: (+); Interazione sottrattiva: (-); Interazione divisiva: (/)

Fig. 7.3 Valutazione di una coppia sulle dimensioni relazionali mediante il confronto e la trasformazione dell'assessment secondo il modello aritmetico semplice

Interazione moltiplicativa:	(x)	% =
Interazione sommativa:	(+)	%=
Interazione statica:	(+/-)	%=
Interazione sottrattiva:	(-)	%=
Interazione divisiva:	(/)	%=
Risultato: lo stile relazionale della coppia è: _ _ _ _ _		

Fig. 7.4 Valutazione qualitativa dello stile relazionale di coppia dell'interazione

e la successiva trasformazione dell'assessment secondo il modello aritmetico semplice spiegato nella seconda parte del box e che permette di giungere all'identificazione di sei stili relazionali. Come procedura, una volta completata la valutazione dell'interazione dimensione per dimensione, si può passare all'identificazione dello stile complessivo di coppia calcolando le percentuali delle interazioni moltiplicative, positive, statiche, sottrattive e divisive sul totale delle dimensioni (n. 22) da segnare in Figura 7.4.

Una coppia di lettori può facilmente utilizzare questi prospetti come esercizio di autovalutazione e poi, attraverso il dialogo, giungere a determinare il proprio stile relazionale verificando la correttezza del procedimento. È anche un buon esercizio di consapevolezza.

Valutazione/assessment delle interazioni mediante il modello aritmetico semplice per giungere a sei tipi di stili relazionali

1. Interazioni moltiplicative (x)

Si tratta di interazioni tra almeno due persone che producono una crescita personale e relazionale che mostra i caratteri della creatività e dell'integrazione, entro e oltre le richieste immediate della relazione stessa. Ci sono infatti persone, coppie e famiglie che sono creative non solo per se stesse ma anche nei contesti che vanno oltre le relazioni intime. Relazioni esemplari per intimità familiare e per successo scolastico o lavorativo possono esprimere infatti flussi di contributo positivo in altri ambiti (nel volontariato, in attività sociale, organizzazioni artistiche e politiche, ecc.) dedicando positivamente tempo ed energie. Queste persone rivelano grandi capacità di amare e di autodisciplina, sono sempre di buon umore, capaci di godersi la vita prendendo parte ai contatti tradizionali e trovando tempo anche per far vacanza. La loro intimità – capacità di condividere gioie e dolori – è costante e pervade molte aree della vita personale e relazionale. Sanno condividere con chi amano gli inevitabili stress, tensioni e perdite, ma anche le vittorie e i successi.

Delineate in questo modo le interazioni, vanno identificati gli ambienti per meglio specificare la dinamica moltiplicativa della creatività relazionale nelle relazioni intime. Le relazioni moltiplicative avvengono in modo preminente

almeno in due o tre ambienti (casa, scuola/lavoro, attività di tempo libero, iniziative di solidarietà o sociali, ecc.). Una persona capace di far fronte in modo egregio alle richieste familiari e alle responsabilità scolastiche /lavorative può emergere positivamente in altri ambienti, come le associazioni sociali e di aiuto. Le interazioni moltiplicative includono dal 5 al 10% circa della popolazione come capace di creatività relazionale.

2. Interazioni sommative (+)

Le relazioni tra due o più persone intime potrebbero produrre delle opportunità positive ma non di crescita moltiplicativa. Esse sono sperimentate soltanto all'interno della relazione. Certamente la capacità di amare e di regolarsi è relativamente alta, tuttavia sono abilità che rimangono entro i confini della casa e del lavoro. La relazione appare soddisfacente ma manca la spinta creativa o integrativa verso livelli più alti di funzionamento, capaci di allargare i confini della casa e del lavoro/scuola. C'è buon umore e gioia, ma queste espressioni emotive sono abbastanza limitate entro l'intimità della relazione. Energie e tempo sono strettamente dedicate alle relazioni intime. Al di là della scuola/lavoro, c'è poco altro disponibile o offerto oltre tali relazioni.

Eventuali posizioni attive sono esercitate entro l'ambito domestico mentre nelle attività esterne viene scelto un ruolo di adesione passiva. Se invitate ad aderire a organizzazioni caritative, professionali, sindacali o politiche, queste persone si rendono disponibili come membri passivi e rifiutano ogni assunzione di responsabilità. L'intimità può essere alta ma solitamente limitata alla sfera delle relazioni strette. Entrambe le modalità illustrate - moltiplicativa e sommativa - poggiano su stili relazionali funzionali, capaci di far fronte a inevitabili stress e tensioni e in grado di far proprie modalità adattive suggerite dall'esperienza per meglio affrontare i cambiamenti. Sull'intera popolazione, possiamo ritenere che queste interazioni coprano dal 10 al 20%.

3 e 4. Interazioni statiche (+/-)

Interazioni positive (3) e negative (4) fra due o più persone possono essere ripetitive in modo attivo o passivo senza possibilità di prevalenza di una delle due modalità. La relazione rimane la stessa e nessuna delle due ne trae profitto. Per entrambi, energie e tempo non vengono usate efficacemente. Ci può essere qualche slancio di amore, ma la capacità di amare e la capacità di controllo sono inadeguate se non del tutto assenti. Le interazioni statiche sono caratterizzate da stili relazionali ripetitivi e reattivi, anche se in certe condizioni c'è qualche possibilità di cambiamento specie nei periodi di crisi e di stress, più nelle relazioni positivamente statiche. L'intimità è occasionale, di breve durata e limitata a occasioni particolari (matrimoni e funerali), specialmente nelle relazioni statiche negative. Informazioni correttive tratte dall'esperienza vengono accettate soltanto in circostanze estreme perché solitamente sono interpretate come critica. Questa interpretazione limita la possibilità della persona di cambiare in

meglio. Simili interazioni includono tra il 40 e il 50% della popolazione a seconda dei criteri usati per ottenere distinzioni affidabili fra le diverse interazioni.

5. Interazioni sottrattive (-)

Questo risultato si ha quando avvengono interazioni negative, maltrattanti e risposte reattive fra almeno due persone intime, che tolgono energie e tempo alla relazione. A volte queste interazioni rimangono statiche, altre volte portano al distacco di una parte o di entrambi. Solitamente le persone in relazione sono refrattarie al cambiamento e i periodi di crisi intensa richiedono molteplici metodi di intervento. Le capacità di amare e di controllarsi variano da situazioni di evidente inadeguatezza all'essere del tutto assenti. I protagonisti di tali interazioni rifiutano ogni suggerimento correttivo proposto dal professionista perché inteso come punizione. Questa interpretazione preclude ogni possibilità di miglioramento. Tali interazioni vengono a coprire dal 10 a 20% circa della popolazione.

6. Interazioni divisive (/)

Si tratta di interazioni completamente negative che producono una rottura nella relazione con il risultato di improvvisi abbandoni con divorzio, psicosi, omicidio o suicidio. Le energie e il tempo della persona si espandono in interazioni non produttive e frustranti con intimi e non intimi. Entrambe le interazioni – sottrattive e divisive – hanno come origine degli stili disfunzionali che rendono queste relazioni non disponibili al cambiamento se non con molteplici interventi, inclusi i farmaci, i ricoveri e una prolungata psicoterapia. La capacità di amare e di controllarsi è quasi inesistente. Informazioni ricavabili dall'esperienza sono banalizzate e ignorate perché viste come abuso, biasimo o punizione. Queste interazioni coprono dal 5 al 10% della popolazione.

Quanto finora è stato presentato conferma la complessità degli aspetti relazionali; d'altra parte, siamo tutti consapevoli non solo dell'importanza e dei benefici, ma anche di quanto sia complicato vivere le relazioni: la competenza relazionale non è una merce di basso prezzo.

Nelle varie tessere del puzzle che abbiamo finora ricomposto attorno all'idea degli stili relazionali abbiamo discriminato le modalità funzionali da quelle meno funzionali nei vari aspetti; tuttavia, questa distinzione non sembra semplificare le cose, anzi, pare complicarle: questo è funzionale, ma quest'altro non lo è; se si agisce così si hanno queste conseguenze; se alle spalle si hanno questi vissuti entriamo nell'area del rischio, ecc. C'è un modo per semplificare, considerando la persona nello stesso tempo più attiva e responsabile (sempre relativamente) della propria vita e delle relazioni che intesse: in sostanza, più artefice della propria identità relazionale. Questa riflessione introduce il discorso delle priorità relazionali. Non vuole essere un discorso di stampo moralistico, magari calato dall'alto, fuori dall'esperienza esistenziale della persona; è una riflessione che poggia sull'oggettività delle scelte e delle decisioni, osservabili e sperimentabili da tutti.

Per esemplificare il concetto riprendiamo un aneddoto riportato da L'Abate in uno dei suoi tanti libri sull'argomento¹.

Nel primo giorno del corso di filosofia, il docente entra in classe e si pone dietro alla cattedra, in piedi. Ha davanti a sé alcuni oggetti. Inizia così la lezione, senza dire una parola, ma prendendo un vaso di maionese piuttosto grande e vuoto che incomincia a riempire con delle palline da golf. Fatta questa operazione, chiede agli allievi se il contenitore è pieno e gli studenti gli rispondono di sì. Allora il professore prende una scatola di piccoli ciottoli e incomincia a versarli nel vaso agitandolo leggermente. I ciottoli, ovviamente, rotolano negli spazi vuoti tra le palle da golf. Quindi chiede nuovamente agli studenti se il contenitore sia pieno ed essi annuiscono di nuovo. Il professore prende poi una scatola di sabbia e incomincia a versarla all'interno del contenitore. Naturalmente la sabbia riempie ogni interstizio libero.

Chiede allora nuovamente se il vaso sia pieno e gli allievi unanimemente confer-

¹ L'Abate L (2005) *Personality in intimate relationships. Socialization and psychopathology*. Springer Verlag, New York.

mano ad alta voce che lo è! A questo punto il professore tira fuori due lattine di birra da sotto la cattedra e comincia a versare la birra nel vaso riempiendo totalmente lo spazio tra la sabbia. Gli allievi scoppiano a ridere. “Ora – dice il professore appena le risate si smorzano – voglio che voi riconosciate questo vaso come la rappresentazione della vostra vita. Le palle da golf sono le persone importanti – la vostra famiglia, i vostri cari, la vostra salute, i vostri figli, i vostri amici, le vostre passioni preferite – cose che se qualunque altro aspetto andasse perduto e rimanessero solo loro, la vostra vita sarebbe ancora piena. I ciottoli sono le altre cose che importano, come il vostro lavoro, la vostra casa, la vostra macchina. La sabbia è tutto il resto, le cose piccole! Se mettete la sabbia nel vaso prima di tutto il resto – continua – non c’è posto per i ciottoli e per le palle da golf. Lo stesso vale per la nostra vita. Se spendete tutto il vostro tempo e tutte le energie nelle cose piccole, non avrete mai spazio per le cose che sono importanti per voi.

Prestate attenzione alle cose che valgono per la vostra felicità. Giocate con i vostri bambini. Prendete del tempo per fare dei controlli medici. Portate la persona che amate a ballare. Giocate ancora alle 18 buche. Ci sarà sempre tempo per lavorare, pulire la casa, dare delle feste e dare delle disposizioni. Prendetevi cura delle palle da golf prima di tutto, le cose che realmente importano. Stabilite le vostre priorità. Il resto è solo sabbia”. Uno degli studenti alza la mano e chiede che cosa rappresenti la birra e il professore sorridendo: “Sono felice che tu me l’abbia chiesto. È semplicemente per dimostrarvi che per quanto piena possa sembrarvi la vostra vita c’è sempre posto per un paio di birre!”.

Operare delle priorità è un’azione ineludibile anche in fatto di relazioni! La costruzione delle priorità riguarda, infatti, come noi bilanciamo tra ciò che riteniamo intimo e ciò che non riteniamo tale, come pure tra le modalità di essere, fare e avere secondo quanto importanti sono per noi le risorse da chiedere o da dare, a chi, come e perché. Le priorità fanno parte della prospettiva che chiamiamo *competenza relazionale*, perché sono relative a quanta importanza viene attribuita alle relazioni tra gli individui, tra le persone e gli oggetti, e tra gli oggetti secondo determinate distinzioni. Il concetto di competenza relazionale è motivazionale sia in se stesso sia negli obiettivi a cui tende, una sottolineatura che ritroviamo abbondantemente nella letteratura. Sono una questione di priorità le scelte che facciamo circa chi e che cosa è importante nella nostra vita: quanto importante sia una persona, un oggetto o un’attività. “Quanto è importante la mia individualità nel rapporto con gli altri individui?”. In un certo senso, la riflessione sull’importanza di sé è un modo specifico di guardare alle priorità, ma il discorso va oltre. Include anche la frequentazione dei vari ambienti e come vengono combinati i tempi e le risorse scambiate in ciascuno e il rapporto tra essi. Per esempio, le attività ludiche del tempo libero possono trasformarsi in antidoti diretti agli effetti negativi di stress sul lavoro o a casa. Riflette, ancora, le priorità di una persona il modo in cui essa controbilancia e manipola le richieste e le difficoltà per mantenere l’equilibrio nella propria vita. Le priorità motivano le persone a negoziare con se stessi e con gli altri significativi. D’altro verso, le priorità troppo strette, confuse o disfunzionali possono motivare la mancanza di qualsiasi intimità o attrazione.

Nella nostra società individualista, gli eventi familiari possono apparire di importanza secondaria rispetto ad altri estranei all'ambito familiare, per cui si seguono delle priorità in base a criteri del tutto soggettivi. Facciamo un esempio preso dalle statistiche americane². Il modo in cui vengono vissuti gli anni della seconda adolescenza e della giovinezza pone qualche problema se consideriamo l'ordine degli eventi per l'intero arco della vita. Così, la frequenza all'università può far ritardare il matrimonio, ma non per un tempo sufficiente per completare gli studi; difatti, molti scelgono di sposarsi prima di aver completato la loro formazione. Queste persone, in gran parte maschi, che decidono di mettere ordine agli eventi in modo difforme da quello che è lo standard culturale, tendono poi ad avere più alti tassi di rottura coniugale di quanti, invece, seguono un iter più normale di inserimento nella vita adulta. Questi risultati sembrano sostenere che la costruzione delle priorità riguardante l'ordinamento degli eventi del corso della vita non è un aspetto di poco conto e in nessun modo trascurabile sul piano della competenza relazionale.

8.1 Possibili classificazioni e tipi di priorità

Entriamo nel merito del discorso sulle priorità e proviamo a operare qualche distinzione. Ci sono, per esempio, priorità a breve termine e altre a lungo termine come quando si avverte che è necessario intervenire subito per una data situazione oppure che l'aspetto più importante va ben ponderato in vista di una decisione che avverrà nel tempo (o mai). Le priorità possono essere poi caratterizzate da contenuti molto concreti, in opposizione ad altri fortemente idealizzati. Le scelte da fare circa il triangolo della vita – privilegiando l'essere o il fare o l'avere – sono piuttosto realistiche, mentre ce ne possono essere altre che appartengono al regno delle fantasie e dei sogni irrealizzabili e che ricordano le imprese di don Chisciotte. Ancora un'altra distinzione: le priorità possono riguardare la propria persona e la propria identità individuale, oppure essere orientate agli altri, come il dare o non dare loro importanza, offrire o non offrire la propria presenza al partner, al figlio, al genitore anziano, al nipote, alla persona della porta accanto. Ci sono, poi, priorità per cui ci si impegna ottenendo successo, altre che rappresentano un fallimento e uno smacco nella vita. E ancora, alcune priorità possono essere scelte perché si ottengono con poca fatica, mentre altre richiedono un dispendio enorme di energie oppure sono realizzabili a scapito altrui. È ovvio che questi criteri non sono indipendenti uno dall'altro e possono anche sovrapporsi.

Le distinzioni ricordate sono molto generiche e si applicano a qualsiasi contenuto. Altre però riguardano specificamente i contenuti finora presentati dentro al contesto della competenza relazionale. In primo luogo ci riferiamo alle priorità riguardanti gli ambienti definiti di "sopravvivenza" rispetto a quelli di "ben-essere". Nella sopravvivenza rientra il lavoro che uno fa con il conseguente stipendio necessario

² Copen CE, Daniels K, Vespa J, Mosher WD (2012) First marriages in the United States: data from the 2006–2010 national survey of family growth. National Health Statistics Report 49.

per provvedere ai bisogni fisici personali e dei propri cari. Il ben-essere si riferisce a quanta soddisfazione una persona ricava dalle attività che può svolgere nel tempo libero, compreso il riposarsi e il non far niente.

C'è un altro aspetto rilevante, che solitamente è definito come "priorità verticale", circa l'ordine di importanza assegnato in primo luogo a se stessi (richiamiamo qui la regola d'oro del capitolo terzo) e quindi al partner, al terzo posto ai figli, poi via via agli altri: i genitori, il socio di lavoro, i parenti, gli amici, i vicini, le persone conosciute e, infine, le persone sconosciute. Questo intreccio di relazioni così gerarchizzato costituisce il respiro della propria rete sociale.

Ci sono alcune priorità definite "orizzontali", riguardanti gli ambienti di vita: la casa al primo posto, seguita da scuola/lavoro, ambienti per le attività di tempo libero e lo svago, ma anche ambienti frequentati per esigenze specifiche, come lo spostarsi e il raggiungere altri luoghi, ambienti e persone.

Richiamando il primo aspetto affrontato nel secondo capitolo dove sono state identificate le risorse personali che permettono di avviare e stabilire rapporti con le persone: sono cinque dimensioni che esigono ciascuna, e poi tra di loro, di porre alcune priorità. Così l'*emozionalità (E)* può essere vissuta con apertura in contrasto con una possibile non manifestazione di ciò che si prova, si sente, si avverte. Ma c'è anche l'aspetto di espressività delle emozioni in contrasto con la non espressività: la persona racconta una notizia veramente impressionante e carica di emozioni e l'ascoltatore si comporta come se nulla di particolare fosse accaduto. E poi c'è la condivisione, cioè la partecipazione emotiva con l'interlocutore, piangendo o ridendo in sintonia; all'opposto sta la non condivisione, il positivo in contrasto col negativo. La seconda dimensione è la *razionalità (R)* e in essa le priorità toccano diversi aspetti: l'uso in contrasto con il non-uso della riflessione, il ragionamento distaccato rispetto all'intelligenza emotiva, le citazioni dotte rispetto al ragionamento pieno di buon senso, l'analisi dettagliata rispetto alla visione globale dell'aspetto messo a fuoco, ascoltato o comunicato, la predominanza in contrasto con la non predominanza, la sovrapposizione in contrasto con la non sovrapposizione con *E* e *A*. Un'altra dimensione è l'*attività* dove le priorità discriminano la distruttività in contrasto con la non distruttività, l'utilità con la non utilità, l'immediatezza con il dilazionamento, l'efficacia con l'inefficacia, l'efficienza con l'inefficienza. Segue la *consapevolezza (Aw)*, dove le priorità discriminano tra intrusività e rispetto, capacità di far tesoro dell'esperienza rispetto alla reattività, la riflessività rispetto all'istintività. Infine, la *sensibilità al contesto (C)*, dove le priorità giocano il ruolo discriminante tra ipersensibilità e de-sensibilità, tra visione d'insieme e dispersione, tra sospettosità e ingenuità.

D'altra parte, le priorità suggeriscono un ordine tra le dimensioni stesse: quello più adeguato è *E-R-A-Aw-C* richiamato fin dall'inizio. Se *E* è bypassata, l'insieme risulta freddo, calcolato, privo di sentimento, scostante. Se la *A* sopravanza sulle altre, la persona in relazione è guidata dal fare, dall'esteriorizzazione, dal reagire (specialmente con una *R* debole) come è risultato in uno studio³ con carcerati, i

³ Zanardini C (2007) La competenza relazionale delle persone carcerate per crimini violenti. Tesi di laurea in psicologia. Università di Padova.

cui risultati evidenziano la *A* al primo posto e la *E* all'ultimo. Se è prioritaria la *A_w*, la persona si perde nella ruminazione, se è prioritaria la *C*, è in balia della dipendenza dall'emotività, riflessività e attività altrui, come abbiamo continuamente rilevato negli studi con le famiglie di pazienti psicotici⁴.

Un altro ambito pregnante per le priorità riguarda il contrasto tra l'essere e l'apparire. In questa seconda alternativa, la persona è attratta da tutto ciò che è *fashion*, cioè moda, apparenza, etichetta, convenzionalità, manierismo, in contrasto con autenticità, semplicità, sostanza, perennità, qualità dell'essere. Spostando la messa a fuoco di poco, troviamo il livello *ludico*, dove il contrasto sta tra giocare, godere, essere positivi e liberi e impegno, serietà, obbligo, sacrificio e rinuncia.

8.2 Criteri per l'assegnazione delle priorità

L'individuazione dei criteri in base ai quali costruire o verificare le priorità assegnate dalle persone è un impegno consistente da parte dei ricercatori e dei clinici; tuttavia, può riscuotere un certo interesse anche da parte di coloro che non si dedicano a questa attività per professione; d'altra parte, tutti noi facciamo ogni giorno scelte e poniamo alcune priorità.

Il primo criterio è senza dubbio il tempo dedicato alle persone, agli ambienti, alle risorse da scambiare e alle modalità di scambio. Quanto tempo la persona spende in ogni ambiente? Quanto tempo la persona dedica alle risorse da scambiare (ai soldi e ai beni) piuttosto che alle informazioni e ai servizi? Quanto a queste quattro categorie piuttosto che all'importanza e all'intimità? E che dire delle modalità relazionali di essere, fare e avere? Quale modalità è prioritaria in fatto di tempo e di impegno? Normalmente, l'essere dovrebbe avere soprattutto a che fare con l'ambiente familiare, mentre il fare e l'avere sono più pertinenti all'ambiente di lavoro o anche al tempo libero. In ogni modo, quanto importanti sono questi interessi? Sono più importanti di noi stessi?

Per trovare un criterio consistente è necessario considerare tutti gli aspetti presentati e metterli in relazione. È un'operazione che assomiglia a quella di staccare una alla volta le foglie di un carciofo fino arrivare al cuore. Abbiamo suddiviso già le priorità in verticali e orizzontali. Quelle verticali – riguardanti l'importanza relativa data a se stessi e agli altri – possono essere specificate secondo le modalità di essere, fare e avere e, inoltre, risentono dello sviluppo della persona (a che livello di sviluppo si trova?). Quelle orizzontali sono più strutturali perché riguardano gli ambienti di vita. Si può verificare il rapporto tra il fare e l'avere con l'essere, constatando che la priorità è data al lavoro a scapito della casa e del tempo libero. Da più ricerche abbiamo verificato, per esempio, che esiste uno stereotipo che differenzia in tal senso la popolazione italiana del nord rispetto a quella del sud, arrivando alla conclusione che molte persone del nord soffrono di “dipendenza da

⁴ Casellato V (2008) La competenza relazionale in pazienti psicotici. Tesi di laurea in psicologia. Università di Padova.

lavoro”. Per lo stesso stereotipo, le donne potrebbero essere descritte come più orientate all’essere e alla casa rispetto all’ambiente del tempo libero e quello del lavoro, considerati di secondaria importanza rispetto alla loro disponibilità emozionale. In altre parole, le priorità verticali e orizzontali si intersecano e interagiscono producendo risultati differenti.

Il successo ottenuto da una persona nei diversi ambienti dipende in gran parte dalle sue priorità. Se si definisce nei termini occupazionali, dando più senso e importanza al lavoro (“Sono un assistente tecnico”) piuttosto che alla famiglia (“Sono un coniuge e un genitore”), ne conseguirà che questa persona sarà portata a utilizzare più tempo ed energie per il lavoro rispetto alla casa. Allo stesso modo, la dedizione agli hobby potrebbe far trascurare gli impegni lavorativi o i ruoli familiari. C’è quindi la necessità di equilibrare tra modalità e ambienti, in modo da permettere che nessuna modalità o ambiente venga sopravvalutato a spese delle altre.

8.3 La consapevolezza nel gioco delle priorità

Alcune priorità sono automatiche, al di fuori della consapevolezza, altre avvengono nella consapevolezza, inclusi i ricordi piacevoli e spiacevoli. Tra la dimensione definita da un polo come consapevolezza automatica o primaria (non conscia) e l’altro polo di consapevolezza intenzionale (conscia), c’è un’intera gerarchia di possibili priorità. Le scelte che facciamo sono basate su quanto importante per noi è il contenuto o il processo della scelta. La preminenza e la soddisfazione derivanti da ogni modalità e da ogni ambiente rimangono una prerogativa individuale che determina come modalità e ambienti vengono ordinati secondo l’importanza.

Le priorità primarie sono automatiche e fuori dal regno della consapevolezza individuale. Esse sono chiamate primarie perché si sviluppano all’inizio della vita rispetto a quelle secondarie. Conseguentemente, ci sono più difficoltà a cambiarle, come per esempio la capacità di una persona di avvicinarsi o di tendere ad allontanarsi dagli altri e la sua abilità di negoziare o la ritrosia di impegnarsi in essa. Le priorità secondarie sono semi-automatiche all’interno del raggio della consapevolezza personale, a seconda dello spessore della consapevolezza e nella varietà da persona a persona. Le priorità terziarie sono decisamente all’interno del raggio della consapevolezza e della regolazione consapevole da parte della persona: esse sono volontarie e intenzionali. Le priorità di quarto livello consistono nella routine quotidiana, nei comportamenti di tutti i giorni, che vengono dati come assodati e come un dato di fatto: il lavarsi i denti, farsi la doccia, ecc. Il cambiamento a questo livello è più facile e diminuisce progressivamente mentre si sale nella gerarchia. È più semplice modificare come lavarsi i denti, radersi la barba o lavarsi i capelli rispetto alle abitudini che durano da una vita e che sono state stabilite automaticamente fin dalla più tenera età, come la tendenza ad avvicinarsi agli altri in contrasto alla tendenza di allontanarsi, oppure al processo di trattenere i propri impulsi oppure scaricarli immediatamente.

In secondo luogo, le priorità semiautomatiche includono le modalità di essere,

fare o avere, dove, dal punto di vista ideale, l'*essere* dovrebbe bilanciarsi con il *fare* e con l'*avere*. Le disfunzionalità si sviluppano quando il fare sopravanza l'avere o l'essere, oppure l'avere sopravanza il fare e l'essere. Se la sopravvivenza economica è la priorità assoluta, le uniche modalità attuate dovrebbero essere il fare e l'avere. Tuttavia, se il piacere è un secondo obiettivo, allora l'essere emotivamente presenti a se stessi e agli altri va considerato come una priorità aggiuntiva.

Le priorità terziarie, volontarie e intenzionali, riguardano soprattutto le risorse personali messe in atto nel processo relazionale. Dal punto di vista formale (nel linguaggio comune si dice astratto) ci sono varie scelte possibili, ciascuna con i suoi pro e i suoi contro: *E* può essere maggiore o uguale a *R* o ad *A*; *R* può essere maggiore o uguale a *E* o ad *A*; *A* può essere maggiore o uguale a *R* o a *E*; *R* può essere maggiore o uguale ad *A* o a *E*. Se l'enfasi è posta sulla *R* a spese della *E*, la persona può propendere per disordini ossessivo-compulsivi. Se l'enfasi è su *A* a spese di *E* o di *R*, i comportamenti della persona possono essere impulsivi. Se l'enfasi cade sulla *E* a spese di *R* o *A*, l'orientamento delle persone è verso episodi isterici.

Per ogni dimensione, inoltre, ci sono scelte da fare in accordo con le priorità ritenute importanti. Per esempio, all'interno di *E* la persona deve scegliere tra l'apertura e la non apertura, l'espressione e non espressione, il fare e il non fare, il condividere con il non condividere, la positività e la negatività di espressione. All'interno di *R*, la persona può scegliere se dare la priorità a *E* o ad *A*. All'interno di *A*, uno deve scegliere se essere distruttivo o non distruttivo, utile o non utile. All'interno di *A*, se intramettersi o rifiutare; se accettare o rifiutare, se usare qualcosa fino all'eccesso o smettere. All'interno di *C*, una persona può scegliere se fare o non fare, agire subito o procrastinare.

Ovviamente, molte persone non avvertono di avere scelta su queste dimensioni; tutto dipende da che cosa sia per loro più importante in base al livello di differenziazione raggiunto, in fatto di probabilità, stile interpersonale e nella propensione personale.

All'interno del terzo livello ci sono le priorità verticali riguardanti se stessi, la coppia, i figli, i genitori, i parenti, gli amici, i vicini, come pure le priorità orizzontali riguardanti la frequenza degli ambienti: la casa, la scuola, il lavoro, il tempo libero, ecc., il tutto in connessione con il continuo di somiglianza dove i comportamenti più funzionali sono collocati al centro.

Le priorità di quarto livello consistono nelle abitudini di tutti i giorni, necessarie per vivere e per mettersi in rapporto con gli altri. L'identificazione delle priorità parte dal livello più basso e si muove verso quello più alto. Per esempio, se la priorità maggiore è di avere un avanzamento di carriera, il lavoro diventa più importante della famiglia; allora lavarsi i denti, farsi una doccia e presentarsi in abiti accettabili e altri comportamenti legati al lavoro diventano prioritari. Una persona può non dedicare troppo tempo ed energie a come presentarsi se la casa e la famiglia hanno la priorità. Durante il lavoro, nei rapporti con colleghi e con i superiori, si incontrano diversi livelli di atteggiamento: se si è disponibili a svolgere impegni fuori orario normale, questo potrebbe essere uno dei modi per migliorare se stessi. Se la persona dedica tempo ed energie eccessive per il lavoro, potrebbe non avere sufficiente tempo ed energia per la famiglia e per le attività del tempo libero.

8.4 Priorità e concetti simili

Ne consideriamo alcuni perché questo confronto può risultare utile per una migliore comprensione di ciò su cui stiamo riflettendo.

8.4.1 Gli obiettivi

Il termine identifica l'importanza di un'azione. Infatti, una volta definiti gli obiettivi è necessario dar loro un ordine di priorità e lo si può fare sulla base della loro importanza.

8.4.2 Le intenzioni

Le intenzioni, messe in relazione con le non intenzioni, sono una variabile fondamentale nell'attribuzione di responsabilità alle azioni. Se le intenzioni guidano il comportamento e le interazioni con gli altri intimi, allora, come per gli obiettivi, una persona ha bisogno di costruire una gerarchia di intenzioni per guidare o per giustificare le proprie azioni in accordo con la loro importanza; quindi, c'è bisogno di includere le intenzioni in un quadro teorico sovraordinato.

8.4.3 I valori

Essi hanno molte attinenze con le priorità perché il valore è sinonimo di valutazione personale e di credenze correlate, in particolare, con ciò che è buono, giusto e bello. Sono queste credenze che ci spingono alle azioni e a un particolare tipo di comportamento e di vita.

8.4.4 Gli atteggiamenti

Si suppone che siano correlati al modo abituale di comportarsi delle persone. Per esempio, i genitori in relazione all'uso frequente di punizioni e che utilizzano poco il ragionamento possono avere atteggiamenti caratterizzati da un alto grado di ostilità coniugale. Un alto uso di ricompense e punizioni può essere trovato in genitori con atteggiamenti molto assertivi e protettivi. Comportamenti dipendenti sono frequenti in famiglie dove i genitori hanno atteggiamenti di ostilità e fanno largo uso di punizioni.

8.4.5 Bisogni e interessi

Nella letteratura si trova questa classifica: 1) sicurezza, salvezza e ostentamento; 2) autostima e competenza; 3) connessione e appartenenza; 4) autonomia, libertà e autenticità. Sono termini che hanno attinenza con l'importanza di sé e con le propensioni di sé.

8.4.6 Le credenze

Sono stati identificati cinque aspetti che frequentemente creano conflitti tra le persone: superiorità, ingiustizia, vulnerabilità, distruzione e mancanza di aiuto. Possono servire per meglio definire le priorità funzionali da quelle disfunzionali.

Box 8**Vita familiare, tempo libero, tempo di lavoro delle famiglie italiane**

Mettiamo insieme due fonti diverse per più ragioni riguardanti i tre ambienti di vita: casa, lavoro e tempo libero. Il primo è tratto da internet⁵ e riguarda una ricerca su come le famiglie italiane trascorrono il tempo libero. La seconda è una riflessione critica e documentata di Donati⁶ sulla conciliazione del tempo di lavoro e del tempo familiare.

La ricerca sul tempo libero familiare è stata condotta nel gennaio 2008 su un campione di 500 partecipanti che rappresenta l'universo delle famiglie italiane. Fra questi, 200 figli adulti sotto i 30 anni viventi in famiglia e 300 genitori (fra i 31 e i 60 anni con almeno un figlio che vive in famiglia). Dalle informazioni raccolte emerge che i genitori per i due terzi preferiscono trascorrere i propri momenti di relax a casa, mentre due figli su tre scelgono di dedicarsi ad attività extra-domestiche. Più precisamente, il 65% degli intervistati preferisce trascorrere il tempo di relax fra le pareti domestiche, ma la distanza fra genitori (72%) e figli (54%) è piuttosto marcata. Il 46% dei figli desidererebbe un po' più di eccitazione e movimento fra le pareti di casa – anche se danno un giudizio positivo dell'ambiente familiare (“È un luogo stimolante, dinamico e brillante” per il 58% dei figli: “sempre” nel 30% dei casi, “solo in occasioni particolari” nel 28%) – e il 37% dei genitori (“sempre” 16,7%, “qualche volta” 20,3%). Ma il 63% dei genitori vedono la famiglia come “il santuario delle abitudini e della tranquillità”. La vita

⁵ Cerri E (2008) <http://www.pianetamamma.it/> del 23 gennaio 2008. Accesso effettuato il 15 maggio 2012.

⁶ Donati P (ed) (2005) *Famiglia e lavoro: dal conflitto alle nuove sinergie*. San Paolo, Cinisello Balsamo (MI).

sociale con gli amici è globalmente vissuta come momento domestico prevalente (57,4%), indipendentemente dal fatto che ci si incontri a casa propria (37,4%; modalità preponderante) o altrui (20%). Le persone alle quali più frequentemente si aprono le porte della propria casa risultano essere, per tutti, gli amici più cari di singoli componenti della famiglia (57,7%) oppure i parenti più stretti (50,2%); seguono gli amici di tutta la famiglia (28,1%).

Circa l'attività dei doveri domestici, in generale non molto graditi a nessun membro della famiglia, un posto prioritario va comunque al "ruolo di organizzare compiti, doveri e responsabilità". Complessivamente, la famiglia italiana sembra concorde nel riconoscere l'esistenza di questo ruolo da attribuire prevalentemente alla madre (51,4% dei partecipanti), anche se risulta una buona percentuale (44%) di quelli che dichiarano che nessuno in particolare ricopre tale posizione, probabilmente perché è diffusa, suddivisa tra tutti i membri della famiglia a seconda delle occasioni; oppure può essere proprio assente.

Dalla ricerca appare che la famiglia italiana si vive più come una squadra di calcio che come un campo per giochi individuali come il tennis. La collaborazione fra i membri della famiglia prevale nettamente sulle capacità del singolo di "vincere la propria partita". Un contesto dove si premia l'individualità ma non l'individualismo. La famiglia è vissuta dalla maggior parte delle persone come un rifugio di intimità e serenità rispetto ai ritmi frenetici, alla formalità delle relazioni e alla competizione vissuta nella società e sul lavoro. La casa non è un albergo, non solo per i genitori ma anche per i figli. Se la madre è sempre al servizio degli altri, nella maggior parte dei casi i partecipanti non si sentono ospiti, ma piuttosto "i gestori di un'osteria di provincia dove tutti si impegnano per la comune convivialità familiare". Il modello famiglia tradizionale "tranquilla" sembra pertanto reggere, ma la vita familiare è anche un'esperienza dinamica capace di fornire nuovi stimoli e di lasciare, se non di supportare, l'intraprendenza dei singoli; vale anche per i giovani, con prevalenza per le figlie femmine.

Gli italiani sono soddisfatti della loro situazione familiare e non la vorrebbero cambiare (86,8%), contrariamente agli stereotipi, soprattutto nel Nord-Ovest (89,6%) e nei grandi centri (91%). I punti fermi della vita familiare sono l'affiatamento (85,2%) e il tempo condiviso (83,6%): questi valori sono sentiti soprattutto dai genitori (87%) e in particolare nel Centro Italia (90%). Per tutti vale il recupero della storia e delle tradizioni familiari. Fondamentale, poi, è il ruolo dei nonni (56%). I figli domandano ai genitori stima e accettazione da un lato e indipendenza dall'altro, anche se con sfumature diverse: quelli del Nord-Est e del Centro chiedono più libertà in generale, quelli del Nord-Ovest più libertà di sperimentazione, quelli del Sud un rapporto più paritario.

Questo quadro quanto mai positivo lascia spazio ad altri scenari dal momento che i partecipanti segnalano interessi e passioni realizzate in

ambito extra-domestico (53%). La partecipazione alla vita civile, politica, cittadina, di quartiere è una caratteristica dei padri e dei figli più giovani (15–19 anni), mentre i più disinteressati sono i giovani-adulti fra i 20 e i 30 anni. La ricerca, pertanto, non sfiora la visione profondamente mutata della vita familiare, dove la coniugalità è sempre più “liquida” e la genitorialità sempre più “densa”: questi aspetti saranno affrontati nei capitoli successivi. Non è un quadro delle illusioni, quanto piuttosto di un sentire profondo che, però, la realtà viene forse quotidianamente smentendo nei fatti e nei comportamenti.

Più problematico appare oggi in Italia il rapporto tra vita familiare e impegno lavorativo. Qui è imperante il bisogno di una nuova conciliazione. Probabilmente in questi ultimi anni di crisi finanziaria e sociale, con la perdita di migliaia di posti di lavoro e la necessità di far fronte alla sopravvivenza – che mette sullo sfondo ogni altra esigenza – questa ricerca di una nuova conciliazione non appare così avvertita, ma è drammaticamente urgente un ripensamento anche nella prospettiva di una nuova ripresa economica e lavorativa “in un quadro completamente diverso” che molti politologi definiscono “un nuovo pianeta globalizzato”. Una nuova conciliazione più funzionante delle precedenti deve giungere alla consapevolezza di tutti. In passato sono state escogitate, infatti, e messe in pratica delle misure di piccolo cabotaggio per ottenere una maggiore produttività, efficienza e competizione fra i generi (maschi e femmine) sul mercato del lavoro, ma le verifiche empiriche hanno messo in luce che i problemi non hanno a che fare soltanto con la questione dei tempi di lavoro e dei tempi di famiglia, certamente densi di squilibri e tensioni reciproche. È in gioco l’intera e complessa relazione fra i due ambiti di vita, la quale va inquadrata, analizzata e affrontata con interventi operativi in quanto relazione e non semplicemente in quanto somma di esigenze di cura in famiglia e di impegno professionale nel lavoro. Le idee guida dell’Unione Europea di questi anni hanno promosso buone pratiche di conciliazione come strumento funzionale alla competizione economica globale, esaltando una società attiva tutta giocata sulla produttività e sulla competitività della nuova *economia della conoscenza*: alcuni stati europei ne hanno approfittato, altri molto meno – come l’Italia – col pericolo della bancarotta. Il rischio sottostante a queste buone pratiche è che la famiglia venga ridotta a un residuo, ancora di più di quanto già non lo sia.

Dire che il lavoro e la famiglia vanno conciliati fra loro è un luogo comune. Più interessante è chiedersi perché e come, cioè le cause della non conciliazione e gli obiettivi per la conciliazione. Le cause stanno nella prevalenza degli interessi economici, ai quali vengono sacrificate le esigenze familiari. Per gli obiettivi c’è bisogno di abbandonare i discorsi retorici e ciò che solo apparentemente è a favore della famiglia perché non rispettano il proprio della famiglia. Le funzioni specifiche della famiglia vengono rispettate se la conciliazione parte direttamente dal quotidiano familiare e

dal quotidiano professionale lungo l'intero arco della vita, nelle esperienze vissute da bambini, nella scelta della professione, nella progettualità familiare o della carriera, durante la vita attiva, fino al pensionamento e all'organizzazione della terza età, osservando come i singoli membri della famiglia o le famiglie nel loro insieme *vivono il loro quotidiano* cercando le possibili soluzioni. Avere condizioni favorevoli sul posto di lavoro e nella comunità di residenza sono presupposti importanti ai fini del buon funzionamento delle famiglie perché hanno un influsso positivo sulla nascita di nuovi nuclei familiari e sono indispensabili per assicurare che un membro della famiglia o altre persone qualificate possano accudire i bambini e prestare assistenza agli invalidi o agli anziani. I legami familiari stabili che rendono possibili le attenzioni e l'apprendimento reciproco fra le generazioni sono una caratteristica essenziale della nostra civiltà. Ma è altrettanto tipico dell'Occidente avere inventato un mercato capitalistico globale che sfida e consuma proprio la sua risorsa primaria, la famiglia.

L'Unione Europea sembra attualmente sottovalutare la necessità di un'esplicita e diretta politica a favore della famiglia. Non è possibile ridurre la politica familiare a una somma di misure su singoli bisogni e singole categorie sociali, perché vengono trascurate le relazioni familiari. L'Unione Europea, la sua Commissione, i suoi funzionari, non vedono le relazioni familiari, ed è per questo che tutte le misure sono pensate essenzialmente in funzione del mercato, riducendo così la famiglia a un aggregato di individui le cui relazioni sono indifferenti, perché ciò che importa è l'azione congiunta del sistema politico e del mercato per sostenere l'infanzia e gli anziani, l'uguaglianza fra gli individui e una sufficiente protezione sociale nei loro confronti affinché siano "buoni" produttori e consumatori. Questo è un welfare amico dei mercati, ma non un welfare amico delle famiglie.

È utile introdurre in questo capitolo una nuova prospettiva, considerando non soltanto la relazionalità della singola persona, bensì l'interazione di più persone come, in realtà, avviene quotidianamente anche e soprattutto tra persone intime. Quando una persona si mette in relazione con un'altra per ragioni non banali, oltre a quello che è stato detto finora, è orientata a trovare la giusta distanza con quella persona e il modo che ritiene più opportuno per avanzare o ascoltare richieste, bisogni o emozioni. Il termine è "regolazione della distanza".

9.1 La regolazione della distanza

Questo aspetto è già stato affrontato abbondantemente come testimonia la letteratura¹ che, in genere, ha messo a fuoco due modalità contrapposte, anche utilizzando termini diversi come avvicinamento e allontanamento, prossimità e distanza, richiesta e rifiuto, ecc. Si è anche precisato che le due modalità non sono due poli opposti di uno stesso concetto, ma possono esprimere due classi diverse. Per esempio, l'avvicinamento potrebbe indicare: a) invadenza che implica controllo forzato, ansia di separazione, ossessività e gelosia, reazione emozionale, ecc.; oppure b) prendersi cura, cioè esprimere calore, trascorrere del tempo assieme, impegnarsi nell'educazione, entrare in intimità fisica e mostrare coerenza. Al di là di queste distinzioni concettuali, le applicazioni, specialmente alla vita di coppia, sono molte. Per esempio, le dinamiche di coppie con un marito violento giocano su questi versanti di avvicinamento e poi di ritiro-rifiuto; per esempio, durante i conflitti di coppia, le mogli tendono ad avvicinarsi e i mariti tendono al rifiuto/ritiro.

È ampiamente dimostrato che l'insoddisfazione coniugale è associata all'avanzamento di richieste, seguito dal ritiro nella comunicazione tra coniugi, dove uno punzecchia o critica mentre l'altro evita. In uno studio longitudinale² con la parte-

¹ Vogel D, Murphy M, Werner-Wilson R et al (2007) Sex differences in the use of demand and withdraw behaviour in marriage: examining the social structure hypothesis. *J Couns Psychol* 54:165–177.

² Caughlin JP (2002) The demand/withdraw pattern of communication as a predictor of marital satisfaction over time. *Hum Commun Res* 28:49–85.

9 cificazione di 48 coppie, valutate in una prima fase con misure di soddisfazione relazionale, sono state videoregistrate e poi analizzate due interazioni volte alla soluzione di problemi, una messa a fuoco dalla donna e l'altra dall'uomo. Due anni e mezzo dopo venne ripetuta la misura di soddisfazione. Le richieste e i ritiri (in misura minore) durante le interazioni hanno mostrato molte associazioni significative con la misura di soddisfazione sia della prima come della seconda valutazione. In particolare, si è visto, però, che le richieste delle mogli, seguite dai ritiri dei mariti, predicono in modo consistente la diminuzione di soddisfazione delle mogli. Lo studio, quindi, dimostra le differenze di genere nell'uso da parte dei coniugi delle modalità di farsi avanti e di ritiro. Queste differenze, se viste nell'ottica della struttura del sistema coniugale, potrebbero mettere in luce la gestione differenziata del potere tra i partner. Tuttavia, contrariamente a questa ipotesi, i risultati hanno mostrato che le mogli non erano in possesso di meno capacità decisionale o di accesso alle risorse; anzi, mostravano maggiore capacità di gestire la situazione (ad esempio, i comportamenti prepotenti e dominanti) rispetto ai loro mariti durante la discussione per cercare una soluzione ai loro problemi. Inoltre, il coniuge che avanzava un maggior numero di richieste mostrava anche comportamenti più prepotenti e dominanti, mentre quello che mostrava più ritiri esibiva comportamenti meno dominanti.

Portiamo un altro esempio tratto dalla consulenza pastorale per coniugi. Uno degli obiettivi di questa modalità è di aiutare i partner a uscire dal ciclo di interazioni negative. Una modalità suggerita dalla letteratura è di utilizzare la meta-comunicazione (cioè il parlare sulla comunicazione) per uscire dalla situazione di conflittualità; tuttavia, è stato verificato che se la meta-comunicazione porta a piagnucolare, irritarsi, risentirsi o accusare, i sentimenti negativi da parte del coniuge possono aumentare. Queste emozioni negative possono, a loro volta, provocare comportamenti distruttivi della relazione stessa. Pertanto, la meta-comunicazione non può essere intesa come il meccanismo che porta in modo sicuro alla felicità coniugale. Gli operatori dediti a questo tipo di consulenza incontrano molte coppie infelici che presentano la modalità relazionale di inseguimento e distanziamento emotivi; per esempio, la moglie può lamentarsi o chiedere cambiamenti, allora il marito si ritira e così la moglie diventa ostile. Si verifica minore insoddisfazione quando uno dei due pone dei problemi, l'altro si ritira e anche chi ha sollevato la questione fa lo stesso. Nel riesaminare le ricerche sul matrimonio pubblicate dal 1997 al 2005, alcuni studiosi³ hanno rilevato un paradosso. Culturalmente, il legame emotivo nel matrimonio viene sempre più indebolito e sempre meno sentito come un impegno per la vita. Tuttavia, la rassegna suggerisce che non è la semplice interazione positiva a mantenere intatto il matrimonio, bensì un forte e persistente legame emotivo che aiuta a ignorare molti eventi negativi. Questi autori, allora, ritengono importante promuovere il senso di speranza nelle coppie, incoraggiandole ad amarsi, utilizzando tecniche di counseling che promuovano una migliore comunicazione e risoluzione dei conflitti insegnando il perdono e la riconciliazione per costruire l'impegno coniugale in chiave spirituale. Questa posizione appare giustificata, ma

³ Worthington E, Lerner A, Sharp C (2005) Repairing the emotional bond. Marriage research from 1997 through early 2005. *J Psychol Christianity* 24:259-262.

solleva la domanda se ci siano differenze di richieste e ritiri in funzione di diverse credenze e pratiche religiose.

9.2 La modalità tripartita

Una prospettiva un po' diversa tiene conto di tre ruoli contemporanei che possono essere etichettati come inseguitore, distanziatore e regolatore, giocati da due o più persone. Anche se l'inseguitore desidera avvicinarsi e il distanziatore tende all'evitamento, c'è un terzo ruolo da considerare. Le persone desiderano avvicinarsi o essere avvicinate ma, quando sono avvicinate o si avvicinano, si ritirano o fanno ritirare il partner. In questo modo, i regolatori della distanza controllano la relazione: "Vieni qui, vai via", "Aiutami, ho bisogno di te, ma il tuo aiuto non può essermi utile".

L'inseguitore vuole e ha bisogno di vicinanza, per cui chiede esplicitamente al partner rapporti sessuali o solamente una vicinanza emotiva mediante parole o gesti e con messaggi non verbali che danno il messaggio: "Vieni più vicino, sessualmente o emotivamente o entrambi" oppure "Io ti voglio stare vicino perché ti amo tanto, sei così bello!", ecc. Il distanziatore, invece, usa messaggi verbali e non verbali che significano: "Allontanati", "Non sono interessato" per qualsiasi ragione: "Ho mal di testa", "Sono impegnato", "Sono stanco", ecc. Il regolatore, da canto suo, usa entrambi i messaggi in sequenza, in modo contraddittorio: "Vieni più vicino, ti voglio, ho bisogno di te, per favore aiutami" e poi: "Non ho bisogno di te, non ti voglio, per favore vattene, tu non puoi aiutarmi o tu non puoi darmi ciò che io desidero o di cui ho bisogno", ma anche: "Tu sei inefficiente, pigro, incapace, inetto", ecc. Di qui un modo contraddittorio per ridurre l'affermazione iniziale di vicinanza, incolpando l'altro che vuole vicinanza ed è disponibile a dare il suo aiuto. Molti esempi di questo particolare ruolo si hanno con persone depresse che mettono in atto impressionanti tattiche di regolazione della distanza nei rapporti con le persone a loro intime.

Dalle spiegazioni or ora date, risulta chiaro che due partner possono rivestire tutti tre i ruoli, a seconda della natura della situazione. Per esempio, un partner può desiderare una vicinanza emotiva ma negare o rifiutare un rapporto sessuale. Nello stesso modo, un partner può giocare il ruolo di regolatore nell'ambito sessuale, ma assumere il ruolo di distanziatore dal punto di vista emotivo. Una volta che è presente questa funzione, si può vedere quanto la triangolazione possa essere confusa e ingannevole all'interno delle relazioni intime. Se un partner o un membro della famiglia monopolizza un ruolo specifico, l'intero sistema familiare può andare in confusione.

Le reazioni delle persone che attivano le modalità descritte, hanno a che fare non soltanto con la distanza, ma anche con il controllo. Le reazioni di risposta possono essere veloci o lente, ma comunque avvengono e sono più frequenti nei sistemi conflittuali, sia latenti che evidenti.

Questa prospettiva triadica ha, in qualche modo, una funzione integrativa rispetto

a quanto presentato all'inizio del capitolo perché aggiunge un terzo ruolo prima non considerato. In situazione di valutazione permette di scoprire quanto vicini o distanti siano i soggetti con le persone intime o non intime. Alcuni possono sentirsi più vicini e più intimi con un estraneo piuttosto che con la persona che si ama. Alcuni vogliono essere molto vicini, ma per ragioni sconosciute al partner non sono capaci di vicinanza. È importante accertare quanto questi ruoli siano consolidati, specializzati o irrigiditi e con quanta consistenza o inconsistenza vengano applicati. Per esempio, volendo iniziare un lavoro di intervento, vanno preventivamente valutati i fattori che stanno alla base delle azioni di distanza: probabilmente sono intergenerazionali e fanno parte della struttura della personalità, oppure dipendono piuttosto dal contesto ambientale. Anche in sede terapeutica, vale la pena di chiarire le modalità concrete della triangolazione della relazione in questione, magari con la combinazione di ripetuti giochi di ruolo dove sono attivate le tre parti.

Non è facile realizzare studi di verifica di questa modalità tripartita in laboratorio o con ampie ricerche empiriche. È più facile verificare la combinazione dei tre ruoli nello studio di casi e, pertanto, con ricerche qualitative tratte dalla pratica clinica. Nel Box 9 verrà illustrato un caso di una famiglia dove risulta evidente il gioco tripartito dei ruoli.

9.3 Il triangolo drammatico

È qualcosa di simile alla triangolazione precedente che, però, si può trovare in coppie e famiglie disfunzionali o semi-funzionanti. Qui l'aggettivo "drammatico" qualifica una struttura relazionale di carattere universale responsabile della genesi di disfunzionalità all'interno delle relazioni intime. Questo triangolo prevede tre ruoli: vittima, salvatore e carnefice.

È possibile ritrovare questo triangolo in molte credenze religiose o pseudo tali, dove un perfetto salvatore aiuta i peccatori in balia degli intenti malvagi di entità demoniache. Anche le fiabe – pensiamo, per esempio, ai racconti dei fratelli Grimm – costituiscono delle rivisitazioni dello stesso tema. Sono incentrate su qualcuno che è abbandonato, oppresso o incapace di provvedere a se stesso, che però viene protetto da qualche essere straordinario – come un gatto parlante con gli stivali o una fatina protettiva – dalle azioni di un essere maligno, come una strega o un mostro. La stessa struttura triangolare è ritrovata nella scissione presente in molti disordini dissociativi dell'identità personale, dove la vittima sviluppa scissioni persecutorie e protettive. Sfortunatamente, questo triangolo è quasi sempre presente all'interno delle dinamiche delle relazioni intime come causa di molte disfunzioni relazionali.

La differenziazione dei tre ruoli nelle relazioni intime è un aspetto del rapporto tra l'intimità e le propensioni dell'importanza di sé a livello espressivo (vedi capitolo 5). Data l'attivazione della triangolazione, ci sono quattro possibili ruoli interpersonali per gestire i vissuti di sofferenza nel momento in cui vengono evitati a causa della distrazione offerta dai tre ruoli indicati di seguito:

1. *il ruolo di salvatore*. Intenzionato a sistemare le cose riguardanti coloro che

stanno soffrendo, spesso a scapito dei propri sentimenti (non riconosciuti), ma sopravvalutando i sentimenti altrui, questo atteggiamento e modalità di azione portano di fatto verso la propensione di *svalutazione di sé*. Il *salvatore* accetta indiscriminatamente questo ruolo di dipendenza e cerca di aiutare la vittima. Si potrebbe supporre che questo ruolo sia indipendente dagli altri due, ma non è affatto così. I salvatori hanno bisogno di vittime e dipendono da loro per poter sentirsi bene e percepirsi come buoni. Senza vittime non ci sono salvatori. Molti salvatori sono uccisi, per esempio, nel cercare di porre fine a una discussione o a un conflitto tra due. Alcune variazioni del ruolo di salvatore consistono negli psicoterapisti, negli infermieri, nei medici e in chiunque si ponga nel ruolo di dispensatore gratuito di ogni sorta di bene;

2. *il ruolo di carnefice*: nega, rifiuta e perfino ridicolizza sia la propria dipendenza che quella degli altri. Infliggendo sofferenze agli altri, rendendo difficile la loro appartenenza al contesto delle relazioni intime, la possibilità di evitare di essere feriti o di proteggere i sentimenti di qualcuno, tutto questo porta la persona verso la propensione di *esaltazione di sé*. Chi ha il ruolo di carnefice, nega e denigra la dipendenza, esalta l'indipendenza come posizione di virtù e di continua tensione, svaluta sia la vittima che il salvatore per le loro condizioni di mancanza di aiuto e di volontà di aiutare. Molti carnefici, come nel caso di personaggi con disordini di personalità, sono portati a negare la dipendenza e a vedere loro stessi come non necessari agli altri, ad eccezione delle loro vittime. Alcune variazioni a questo ruolo sono rappresentate da individui come tiranni, detective, investigatori privati, ma anche giudici e giurati;
3. *martiri o vittime*: giocano il ruolo di essere abbandonati, di persone dipendenti che mantengono dentro di sé i vissuti di sofferenza senza mai esprimerli. Il ruolo di vittima rappresenta l'emblema dell'abbandono e della dipendenza, spesso inducendo il salvatore ad accettare la dipendenza e a perpetuarla. All'altro estremo, alcune vittime esplodono in comportamenti distruttivi, assumendo contemporaneamente i tre ruoli, quello di stoica vittima, di perfido carnefice e di nobile e compassionevole salvatore, orientandosi così verso la negazione di sé. Alcuni esempi di questo ruolo sono rappresentati da condizioni del tipo: "Povero me", "Sono abbandonato", "Non so niente", "Sono innocente", "Non posso aiutarlo". Pertanto, in queste triangolazioni, la dipendenza è dettata dalla vittima, negata dal carnefice e accettata dal salvatore. Tutti e tre i ruoli sono individuabili in relazioni disfunzionali dove ogni persona coinvolta salta da un ruolo a un altro;
4. possiamo identificare una *quarta figura* che va collocata oltre i tre vertici del triangolo: è individuabile nelle relazioni funzionali ed è rappresentata dalla parte normalizzatrice di un Sé in grado di condividere i sentimenti di sofferenza come quelli di amore attraverso il pianto, l'abbraccio, la condivisione. Tutto questo significa stare assieme da un punto di vista fisico ed emotivo senza la necessità di pretendere perfezione, produzione, prestazione o capacità assoluta di risolvere i problemi. Condividere la sofferenza significa non recitare delle parti distruttive, camminando verso l'equilibrio e l'intimità: un processo che si verifica a volte anche in persone che sono in trattamento o in qualche loro familiare.

9.4 Intensità del triangolo drammatico

Questo triangolo è normalmente assente nella maggior parte delle relazioni funzionali e ben organizzate, dove sono comunque presenti cooperazione, processi di cura e di condivisione dei sentimenti e intimità, nonché una buona riuscita dei processi di negoziazione, indipendentemente dal livello di stress cui il sistema è sottoposto.

Potrebbe essere presente in relazioni funzionali sottoposte a stress o soltanto in alcune persone o tra partner, oppure ripetendosi tra i membri della famiglia da una generazione all'altra. Tuttavia, nelle relazioni funzionali, se e quando questo triangolo si manifestasse, normalmente è temporaneo e ben presto abbandonato, superando col perdono ciò che può essere avvenuto. Nelle relazioni semifunzionali questo triangolo riguarda certe aree di funzionamento e non altre; per esempio, è assente nell'intimità sessuale, ma presente nelle dinamiche emotive. Nelle relazioni disfunzionali questo triangolo è presente in molte delle aree relazionali, indipendentemente dal livello di stress, cristallizzandosi nella definizione e nella rigidità dei ruoli; per esempio, un membro della famiglia si assume il ruolo di carnefice nella maggior parte delle situazioni, mentre un altro recita generalmente quello del salvatore, con un terzo che si impegna nel ruolo di vittima. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, ogni membro recita tutti e tre i ruoli, saltando da uno all'altro a seconda della situazione.

Solo l'esposizione o l'essere testimoni di atti di violenza, anche senza aver subito un abuso diretto, può portare a problemi a livello di adattamento, simili a quelli vissuti da persone che hanno subito violenze. La predisposizione alla violenza può di per sé mediare la percezione della propria aggressione nei confronti degli altri, ma non il processo di sentirsi vittima. Sembra esserci un chiaro legame tra il sentirsi vittima e l'aggressione verso gli altri a supporto della triangolazione. Questo collegamento induce a sostenere una sorta di passaggio dal ruolo di vittima al ruolo di carnefice.

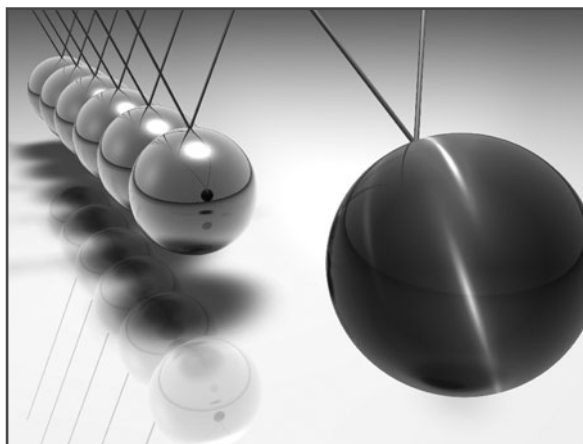
Di fatto, i figli maltrattati a casa e che entrano nella fase della scolarizzazione hanno più possibilità di diventare essi stessi bulli a scuola. Il bullismo è anche maggiormente frequente tra gli scolari che hanno avuto esperienza diretta di atti di abuso fisico e sessuale commessi in ambiente domestico. Una disarmonia sul piano emotivo può permettere di distinguere vittime e bulli dai minori che non sperimentano problemi di bullismo o di vittimizzazione.

Recentemente, i media e la pubblicistica hanno sottolineato la gravità del bullismo nelle scuole, dove le vittime del bullismo soffrono un'ampia gamma di stress e di deficit di pensiero creativo. L'esperienza di vittima produce adattamento e i ruoli di vittime e carnefici si protraggono per l'intero arco della vita. È possibile aiutare le persone a uscire dalla condizione di vittima attivando un processo interattivo che riguardi gli aspetti di cognizione sociale, la sensibilità ambientale e il funzionamento emotivo-comportamentale del soggetto. Il significato del trauma primario, generato al momento dell'abuso, può far prevedere come questa esperienza peserà sul soggetto nei tempi a venire. Alcuni minori possono essere facilitati a interpretare un evento emotivamente traumatico se pensato come parte delle dinamiche di vittima-carnefice, piuttosto che come frutto del loro mondo interiore.

Sfortunatamente molte donne, abusate sessualmente da bambine, tendono a perpetuare l'atto di vittimizzazione cadendo vittime, anche da adulte, di condotte lesive, sessuali e/o fisiche, con devastanti effetti sul loro livello di adattamento. Tra le molte possibili spiegazioni, atte a rendere conto di questo processo di ri-vittimizzazione, c'è la tendenza a radicarsi nello stile reattivo-ripetitivo (RR) già illustrato nel capitolo 7.

Merita, infine, fare un'annotazione sul ruolo di salvatore, impersonato dai professionisti della salute mentale che si trovano, nel momento in cui vengono definiti gli estremi, a intervenire con molte vittime e molti carnefici: fra l'altro, questi ultimi spesso negano di avere bisogno di aiuto. L'aspetto problematico riguarda la possibilità che gli operatori possano aiutare vittime e carnefici senza divenire essi stessi parte del triangolo perverso assumendo le vesti di salvatori, ma perdendo di fatto le capacità di intervenire con efficacia. Infatti, la dipendenza delle vittime potrebbe tradurre l'impegno di cura in un vero e proprio atteggiamento salvifico, ma questa attenzione può rendere più intensa e stabile la dipendenza dei soggetti resi vittime. Ci sono però due modalità da utilizzare che l'esperienza ha verificato essere utili per gestire la rabbia e, così, elaborare i vissuti sommersi di sofferenza, evitando di rinforzare la dipendenza: i gruppi terapeutici e i quaderni di lavoro. Entrambe le modalità tendono a incrementare la responsabilità delle vittime rendendole protagoniste della propria vita, con l'acquisizione di un ruolo più attivo e interattivo nell'ambito del processo terapeutico.

Questo approfondimento riguardante la triangolazione disfunzionale integra i processi psicopatologici che si perpetuano da una generazione all'altra, come abbiamo accennato nella presentazione delle propensioni del Sé e dove sono state presentate le priorità. In chiave di comprensione dei fenomeni è importante porsi il quesito: "C'è un ruolo specifico del triangolo che il soggetto riesce meglio a impersonare, oppure riesce bene in tutti?". A livello di intervento, qualcuno potrebbe suggerire che è preferibile far superare questo triangolo perverso prima che causi un incremento insopportabile di stress all'interno delle relazioni intime. Ma le persone coinvolte hanno la necessità di diventare consapevoli della sua onnipresenza e, per incrementare la consapevolezza, devono perpetuarlo verbalizzandolo senza metterlo in atto, finché non avvertano un'avversione per la sua presenza e si mettano alla ricerca di dinamiche interattive più equilibrate.

Box 9**Caso clinico di triangolazione: avvicinare, allontanare, mediare**

La vicenda di questa famiglia⁴ può evidenziare come possono alternarsi le due sequenze e i relativi ruoli.

Paolo, 35 anni, ha conseguito la laurea in architettura e lavora come architetto, libero professionista, in uno studio che ha avviato con successo. Francesca, 34 anni, ha conseguito una laurea in scienze politiche e ricopre oggi un ruolo di responsabilità come dirigente nella pubblica amministrazione. Sono sposati da 5 anni e hanno un bambino di 4 anni. Vivono nella loro casa in una cittadina del Nord-Est. Non hanno problemi economici. Entrambi sono molto coinvolti nelle rispettive professioni, dedicandovi larga parte del loro tempo: partono da casa la mattina presto e rientrano alla sera, da lunedì a venerdì; a volte sono impegnati sul lavoro anche il sabato. Per la gestione del figlio sono aiutati dalle famiglie d'origine.

Quest'organizzazione è sempre stata mantenuta sin dal loro fidanzamento definendo, di comune accordo, le risorse personali di ognuno da dedicare alla famiglia, alla casa, alla coppia e alla professione. Individualismo e indipendenza sono fattori tacitamente condivisi: la distanza tra i due è quindi ben definita. La loro relazione sembra funzionare bene e con soddisfazione di entrambi, finché Paolo, a seguito di disturbi che si trascinarono da tempo, riceve l'esito della diagnosi di una malattia cronica e progressiva che potrebbe portarlo alla disabilità fisica e cognitiva.

In un istante la vita dei due risulta sconvolta. Dopo lo sgomento iniziale, Paolo "prende la cosa con filosofia" e tende a negare la portata della malattia che, pur momentaneamente arrestata, lascia intravedere dei segni inequi-

⁴ Nomi e informazioni sono stati modificati per togliere ogni possibilità di identificazione.

vocabili degli sviluppi futuri. In casa non ne parla e sembra quasi voler negare la cosa. Francesca, abituata a programmare tutto, non ci sta e inizia a elaborare la situazione a livello individuale: è preoccupata per il futuro del figlio e anche suo, perché è ancora giovane, come più volte sottolinea e “può ancora ricostruirsi una vita”. Non capisce il modo di affrontare la malattia da parte del marito e soprattutto non riesce a parlare della malattia e di tutte le sue paure con Paolo. È esasperata dal suo immobilismo e inizia una sua lotta tutta interiore; dopo un anno di stress decide che la cosa migliore per entrambi sia la separazione.

Tuttavia, ancora una volta, non riesce a parlarne col marito, anche perché bloccata da sensi di colpa e dalla paura dei possibili giudizi delle persone che le stanno attorno. Così tra i due gli scambi comunicativi si affievoliscono sempre più e una sorta di muro si erge tra loro. Marco percepisce nei gesti di ogni giorno la crisi della moglie, ma non riesce ad affrontarla perché lei non è in grado di condividerla. Marco impersona il ruolo di inseguitore nei confronti di Francesca, che attiva il ruolo di distanziatore, senza mai poterla raggiungere. L'unica forma di relazione che Francesca riesce a stabilire con Marco è quella di prendersi cura della sua salute e, quindi, mobilitarsi in tutti i modi per affrontare la sua malattia: è lei che si interessa di cercare gli ultimi ritrovati e i medici più esperti anche all'estero. Su questo piano, la tipologia degli scambi e dei ruoli si invertono: è Francesca che insegue Marco, mentre Marco rifugge queste attenzioni non presentandosi alle visite e non attenendosi scrupolosamente alle indicazioni terapeutiche. Da quando, nell'ultimo periodo, ha intuito la decisione della moglie di lasciarlo, questi suoi comportamenti sono aumentati e Francesca è ovviamente esasperata anche da questo atteggiamento.

L'unico aspetto, che riescono ancora a condividere e sul quale accordarsi, è la cura della genitorialità. Nel gioco di distruzione che caratterizza il loro rapporto, la cura del figlio sembra essere l'unica preoccupazione che li vede collaborativi. Questa loro attenzione svolge il ruolo di *regolatore della distanza*, in quanto conduce i due genitori a incontrarsi al fine di stabilire spazi e modi precisi di impegno. Si può anche dire che il figlio è il regolatore della distanza tra i suoi genitori.

Vogliamo leggere in chiave coniugale quanto abbiamo finora presentato sulla competenza relazionale. Le ragioni di questo capitolo sono di grande attualità. Possiamo dire che il modo di vivere la coniugalità sta profondamente cambiando? Nel lontano 1972 Carl Rogers¹ – un noto psicoterapeuta statunitense morto nel 1987 – diceva:

A me pare che viviamo in un'epoca importante e incerta, e l'istituzione del matrimonio è sicuramente in uno stato incerto. Se dal 50 al 75 per cento dei veicoli Ford o General Motors si guastassero completamente nel primo periodo della loro vita di automobili, si prenderebbero misure drastiche. Non abbiamo sistemi così bene organizzati per il trattamento delle nostre istituzioni sociali, sicché la gente brancola, più o meno alla cieca, alla ricerca di alternative al matrimonio (che ha successo certamente in *meno* del 50 per cento dei casi). Convivenza senza matrimonio, vita nelle comuni, estensione dei centri di assistenza infantile, monogamia periodica (con un divorzio dopo l'altro), movimento di liberazione delle donne per l'instaurazione della donna come persona autonoma con pieni diritti, nuove leggi sul divorzio che eliminano il concetto di colpa: è tutto un muoversi a tentoni verso qualche nuova forma di rapporto uomo-donna per il futuro. Ci vorrebbe qualcuno molto più audace di me per predire che cosa ne verrà fuori (p. 15).

Non per questo prevedeva la fine della relazione coniugale, ma una sua trasformazione scrivendo un celebre passo a commento delle trasformazioni che stavano avvenendo durante il periodo della grande contestazione:

[...] consideriamo qualche dato di fatto. Nel 1970 ci sono stati in California 173.000 matrimoni e circa 114.000 “scioglimenti di matrimonio”. In altri termini, per ogni 100 coppie sposatesi, 66 si sono definitivamente separate. Ammettiamo che questo sia un quadro deformato perché nel 1970 è entrata in vigore una nuova legge che consente alle coppie di “sciogliere” il matrimonio senza cercare di addossarne la responsabilità alla “parte colpevole”, semplicemente in base a un accordo. Lo scioglimento diviene definitivo in sei mesi anziché in un anno come in precedenza. Prendiamo allora in esame il 1969. In quell'anno, per ogni 100 coppie sposatesi, 49 hanno ottenuto il divorzio. Ce ne sarebbero state di più, ma erano in attesa che la nuova legge divenisse

¹ Rogers CR (1974) Partner. Il matrimonio e le sue alternative. Astrolabio, Roma.

operante. Nella Contea di Los Angeles (essenzialmente la città di Los Angeles) nel 1969 i divorzi sono stati pari al 61 per cento del numero dei matrimoni. Nel 1970, con la nuova legge, il numero degli scioglimenti di matrimonio nella Contea è stato il 74 per cento di quello dei matrimoni. Tre coppie hanno ottenuto lo scioglimento mentre quattro si sono unite in matrimonio! Nel 1971 poi, nella Contea di Los Angeles sono state emesse 61.560 licenze matrimoniali e sono state registrate 48.221 richieste di scioglimento, il 79 per cento del numero delle unioni matrimoniali. Queste non sono azioni definitive, poiché i risultati finali saranno noti solo dopo qualche tempo, ma passi indicativi di *intenzioni*. Così nel 1971, per ogni cinque coppie intenzionate a sposarsi, quattro hanno avuto l'intenzione di sciogliere il loro matrimonio. Nel corso di tre anni il tasso delle rotture di matrimonio è stato del 61 per cento, del 74 per cento e del 79 per cento in una delle maggiori città del paese. Penso che queste coppie, e queste cifre, cerchino di dirci qualcosa!

Mi si potrà dire: "D'accordo, ma qui siamo in California". Ho scelto di proposito quello Stato perché ciò che la California fa oggi, quanto a comportamento sociale e culturale, il resto della nazione – come è stato dimostrato in molti modi – lo farà domani. E ho scelto la Contea di Los Angeles perché ciò che un centro urbano fa oggi sembra divenire norma per la provincia domani. Possiamo così fare un'affermazione molto moderata dicendo che in California più di un matrimonio su due finisce con lo scioglimento dell'unione. Nelle aree urbane – meglio istruite e più in armonia con ogni cosa moderna – la proporzione è di tre a quattro o perfino di quattro a cinque.

L'ISTAT² ci dice che in Italia oggi c'è una tendenza in parte simile a proposito del matrimonio e della vita coniugale. Nel 2010 l'età media del marito al primo matrimonio è di 34 anni, della moglie 31 anni (nel 1955 le età erano rispettivamente di 26 e 23 anni, nel 1980 di 28 e 24 anni, nel 1990 di 29 e 26 anni, nel 2000 di 31 e 27 anni). Nel 1970 il numero dei primi matrimoni era pari a 380mila circa, nel 1980 300mila, nel 1990 290mila, nel 2000 260mila, nel 2010 190mila. La durata media del matrimonio è attualmente di 15 anni e il picco delle separazioni avviene quando i mariti hanno circa 45 anni e le mogli sui 40 anni. Su 1000 matrimoni, le separazioni raggiungono il 31%; nella Valle d'Aosta e nel Lazio oltre il 40%. Le separazioni sono per l'85,5% consensuali e l'affido dei figli è per l'89,8% condiviso. Non è diminuita la voglia di relazione di tipo coniugale; una conferma è la pressione socioculturale perché anche le coppie omosessuali abbiano la possibilità di contrarre matrimonio; d'altra parte, si sono moltiplicate le forme familiari e il 25% dei figli nascono fuori del matrimonio. Non siamo ai livelli della California, ma siamo su quella strada con un passo piuttosto deciso.

Le situazioni socio-politiche le conosciamo (o le diamo per conosciute) e ne abbiamo già fatto qualche cenno nel Box 8: siamo in un periodo di crisi (o di recessione) dal punto di vista finanziario, del lavoro, delle politiche sociali. Si tenta di fare giustamente qualcosa per le pari opportunità e per le nuove povertà, ma la famiglia rimane soggetto sociale sconosciuto con tutto quello che ne deriva e la realtà della natalità non è mai stata considerata sul serio dalla politica.

Utilizziamo ancora una frase di Rogers: "Siamo sommersi dai dati. Ma raramente

² www.istat.it/it/archivio/28014; www.istat.it/it/files/2012/11/matrimoni_report2011.pdf.

scopriamo un vero quadro di quella che è un'unione percepita, vissuta e sperimentata dall'interno" (p. 8). Lui è stato uno dei primi a valutare opportunamente la ricerca qualitativa, a volte anche contraddicendo i canoni della ricerca classica per cui ha pagato in validità e affidabilità nella sua impostazione. Tuttavia ha ragione, per quanto riguarda il matrimonio e la vita coniugale, che "siamo sommersi di dati" demografici e sociologici e trascuriamo il percepito vissuto e sperimentato dall'interno della relazione coniugale.

Il titolo stigmatizza la coniugalità come liquida. *Liquida* significa: fragile, cangiante, autopoietica, precaria, emozionale, spensierata, non disciplinata. Questi aggettivi, applicati alla coniugalità nel contesto sociale attuale, fanno capire le opportunità, le debolezze e le sortite di questa relazione fondamentale per il benessere/malessere individuale, familiare e sociale. Siamo però di fronte a una sfida e a una risorsa e non a una condanna generalizzata. È necessario comprenderne i meccanismi sottostanti per poi trovare il modo di gestirli a favore del proprio benessere. Le domande avanzate nell'introduzione e che riassumiamo così: "Perché tanti mali emergono dalla relazione coniugale?" devono trovare a questo punto qualche risposta. A tal fine, proponiamo come chiave di lettura della relazione coniugale proprio i concetti presentati attorno alla nozione di competenza relazionale per cercare di dipanare questa matassa che appare ingarbugliata sempre di più.

10.1 Un quadro normativo dell'impegno coniugale

Ci può essere di aiuto la sintesi degli ingredienti della competenza relazionale illustrata nella Figura 10.1. La vita di coppia (e di famiglia) domanda l'attivazione

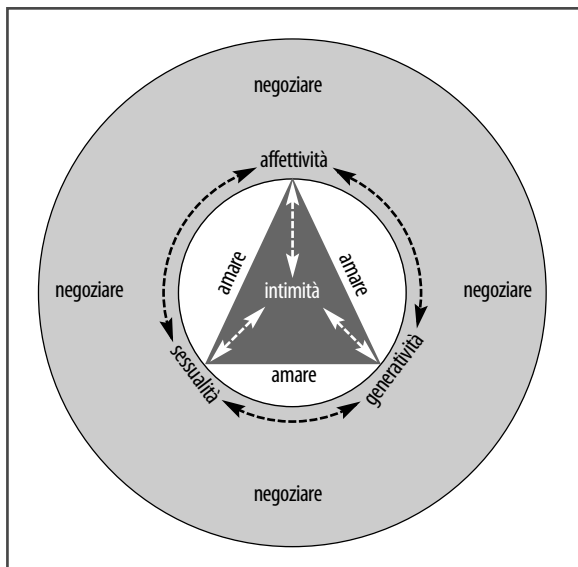


Fig. 10.1
La struttura della relazione coniugale nel rapporto tra il negoziare e l'amare

di due competenze di base: quella del negoziare e quella dell'amare in cui distinguiamo il versante del riconoscimento di sé e dell'altro e l'intimità come presenza reciproca. In modo approssimativo possiamo dire che la prima sostiene la tensione alla differenziazione personale, la seconda al *noi di coppia*. Tuttavia, l'una non può realizzarsi senza l'altra perché ciascuna fa da sfondo all'altra in un continuo gioco di messa a fuoco ora dell'una ora dell'altra, a seconda delle circostanze, delle situazioni e dei bisogni.

Possiamo intuire quanto i due aspetti siano intrecciati dalla Figura 10.2. Il livello di importanza di sé e di riconoscimento dell'importanza dell'altro determina la possibilità di superare ciò che impedisce di incamminarsi verso la cooperazione.

L'incrocio delle due "importanze" determina la posizione relazionale funzionale o disfunzionale. Il livello più disfunzionale è la violenza che può essere fisica, verbale, sessuale, diretta e indiretta.

Diciamo come premessa che chi attua la violenza in ogni sua forma è sempre da condannare. Purtroppo, noi siamo costretti ad apprendere dalla cronaca che quasi ogni giorno tra coniugi o conviventi avviene il massimo della violenza che è l'omicidio, in genere perpetrato contro le donne. Tuttavia, merita osservare che la violenza può scatenarsi quando le due importanze sono al minimo, ma anche quando una delle due è al minimo. Questa riflessione è confermata da quanto si è precisato nel capitolo 5, soprattutto con la propensione *negazione di sé* e l'abbinamento esaltazione di sé e svalutazione di sé, e ancora nel capitolo 2 a proposito delle risorse personali, che le donne tendono a porre come spinta iniziale del processo relazionale l'emozionalità e gli uomini la razionalità e, se violenti, l'attività. Allora, se il senso di importanza per mille ragioni va in crisi, si può dire con un'espressione colorita che "la frittata è fatta" e, purtroppo, non si tratta di frittata ma di tragedia!

L'imposizione risponde alla stessa logica anche se le due importanze vanno collocate a un livello un po' più alto rispetto alla situazione relazionale precedente. Magari il marito può riconoscere nella donna il ruolo di madre o di "angelo del focolare", poi le nega la possibilità di avere un proprio spazio al di fuori della casa. La manipolazione è una violenza non fisica, ma per questo non meno grave. Uno dice all'altro di riconoscere la sua importanza, poi opera delle squalifiche a quello che l'altro propone o dice e, peggio, alla sua stessa persona. Proprio perché c'è in qualche modo il riconoscimento della persona (pur nelle contraddizioni), il livello di importanza è comunque un po' più alto del livello dell'imposizione. In ogni modo, la manipolazione erode la relazione a due perché viene intaccata l'identità personale e agisce in modo solitamente mascherato.

Il passo relazionale successivo è quello del conflitto. Molti studi mettono in risalto che nel matrimonio, proprio per l'intensa interazione che avviene in tale gruppo primario, le differenze e le ostilità sono inevitabili e rischiano di incapsulare i protagonisti in un gioco senza fine o porre fin dai primi momenti le premesse per la futura rottura della relazione. Altri sostengono, invece, che senza i cambiamenti apportati dal conflitto, qualsiasi unità sociale – la coppia coniugale e la famiglia non fanno eccezione – corre il rischio di sfaldarsi; se si sopprime il conflitto, possono infatti derivare la stagnazione e l'incapacità di adattarsi alla mutevolezza delle si-

tuazioni, unite al deterioramento dei legami di solidarietà e di coesione di gruppo, proprio a causa di un accumulo di ostilità. La Figura 10.2 pone il conflitto nella linea che distingue la disfunzionalità dalla funzionalità per mettere in risalto alcuni aspetti positivi del confronto conflittuale. Già capiamo dal grafico che il riconoscimento dell'importanza dev'essere abbastanza presente e consolidato.

Ciò che in realtà minaccia l'equilibrio della relazione coniugale non è il conflitto in quanto tale, ma l'eventuale rigidità stessa della coppia che può dar luogo a un accumulo di ostilità. Più questa ostilità viene repressa, più pericoloso è il conflitto quando si manifesta. Per questo è opportuno porre l'accento sulla funzione potenzialmente produttiva e positiva del conflitto; in chiave applicativa l'impegno, più che rivolto alla totale eliminazione, meglio sia rivolto alla sua utilizzazione per migliorare la comunicazione tra i due.

Nonostante questi risvolti positivi, la maggior parte delle persone teme il conflitto e cerca di evitarlo o di sopprimerlo e la maggior parte dei consulenti matrimoniali, fatte alcune eccezioni, sono impegnati ad aiutare le famiglie a evitare il conflitto. Può essere superato crescendo in funzionalità. Infatti, il livello superiore al conflitto è assegnato al compromesso che non significa perdere, ma avere la capacità di regolare la distanza e soprattutto il rapporto tra lo scaricare e il dilazionare le proprie esigenze.

Finalmente arriviamo alla negoziazione che è la modalità normale di confrontarsi sulle rispettive esigenze. Sullo sfondo sta il riconoscimento reciproco positivo dell'importanza dell'altro, mentre l'attenzione va posta sugli scambi relazionali riguardanti il fare e l'avere, vale a dire le informazioni, i servizi, i beni e il denaro, tutto ciò che riempie gran parte della nostre giornate. Perché la negoziazione risulti

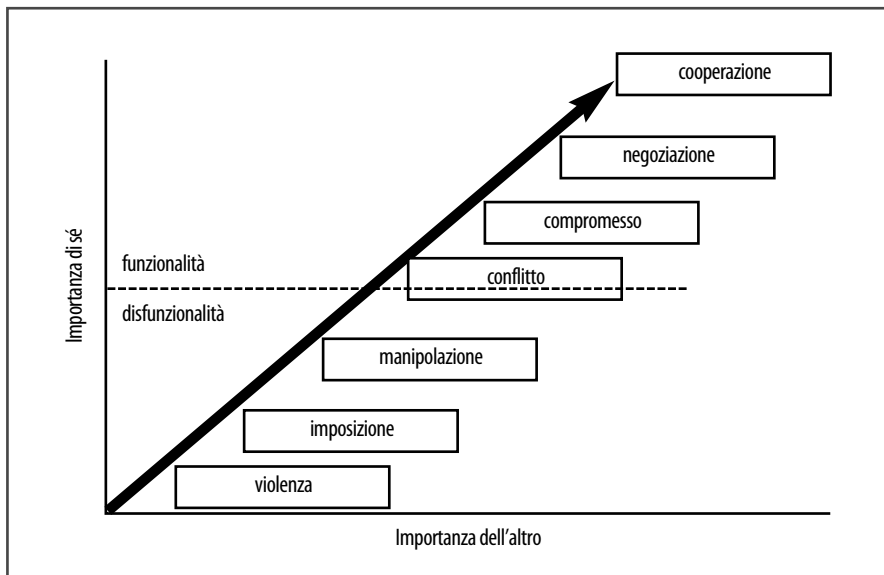


Fig. 10.2 Posizioni relazionali tra due coniugi corrispondenti al grado di importanza attribuita a sé e al partner

positiva, sono necessarie alcune condizioni e poi va sviluppato un processo che parte dall'oggettivazione, passa al dialogo, alla ricerca comune di una soluzione concreta, possibile e gradita a entrambi (almeno entro una certa misura), per cui "entrambi vincono e nessuno perde", assumendosi l'impegno di attuare quanto stabilito e ritrovarsi per una verifica dopo un lasso di tempo concordato.

Se l'impegno di negoziazione non si riduce a uno spot del momento ma diventa una costante, la coppia può – salvo situazioni di emergenza – avviarsi verso lo stile di cooperazione per cui uno intuisce le esigenze dell'altro e le previene; oppure l'accordo è raggiunto senza fatica e senza una ricerca, a volte impegnativa, come risulta nel processo di negoziazione. Un esempio semplice è quello rappresentato in una delle vignette del test di Relazione Diadica (Fig. 10.3), di cui abbiamo fatto cenno nel capitolo 5 per l'identificazione della propensione del sé: in età avanzata la cooperazione diventa una realtà tangibile, se pazienza, flessibilità e costanza hanno accompagnato la coppia lungo il cammino della vita.

Possiamo ora ritornare alla Figura 10.1 che, come abbiamo accennato, è centrale nella nostra riflessione. Appare un cerchio grande con al centro uno più piccolo: raffigurano, rispettivamente, l'area del negoziare e dell'amare: il rapporto di energie e di tempo da dedicare al negoziare e all'amare è all'incirca di 7 a 3! Nel cerchio più piccolo è inscritto un triangolo ai cui vertici sono indicate la dimensione sessuale, la dimensione affettiva e quella della generatività. Tutte e tre appartengono all'area dell'amare e, infatti, alimentano l'intimità posta al centro del triangolo. Tuttavia, le tre dimensioni sono poste ai confini tra il negoziare e l'amare perché, per i tempi e la misura di realizzazione, hanno a che fare anche col negoziare.

Portando a passeggio il figlio per i giardini comunali, Franco e Stefania osservano una coppia di anziani seduti su una panchina. Stefania commenta:



Stefania risponde:

«Sì! Se ci impegnamo ce la faremo».

Fig. 10.3

Vignetta del Test di Relazione Diadica che indica la posizione "Pienezza di Sé": l'ideale di una situazione di piena cooperazione è sempre vivo

10.2 Le dimensioni dell'amare³

10.2.1 L'affettività

Platone nel Convivio presenta il mito degli androgini, creature umane formate da un insieme di maschio e femmina; Zeus, per punirli della loro superbia, li divide in esseri maschili e femminili obbligando così l'uomo e la donna alla ricerca reciproca di ristabilire il legame originario. La spinta ad amare è iscritta nella nostra natura, ma la maturità affettiva corrisponde alla capacità di oblatività, comprensione e solidarietà mettendoci in sintonia ed empatia con gli altri. Questa apertura di incontro può declinarsi in molte forme, ma la forma maestra è quella della coppia. Se l'individuo, uomo o donna, è maturo psicologicamente, avverte la spinta a cercare un partner perché, quando si possiede un potenziale affettivo, è naturale che si desideri condividerlo con qualcuno. Del resto la vita a due è un'aspirazione profonda, un bisogno per garantire l'equilibrio psichico.

L'esperienza del primo batticuore può avvenire fin dagli anni della scuola materna. Già a quest'età, infatti, si mettono in moto le strategie della seduzione e il corteggiamento si manifesta attraverso sorrisi, sguardi lunghi e intensi, offerte di giocattoli e di caramelle. Tali simpatie sono accompagnate da rossore, batticuore, gioia, paura del rifiuto o dell'abbandono, dolore. I successivi amori corrispondono ai vari passi nel cammino verso la maturità psico-affettiva. Il primo amore, poi, è sempre importante perché rappresenta il momento del passaggio dalla vita di ragazzi a quella di persone adulte.

In questo percorso amoroso ognuno cerca di sviluppare al meglio le proprie capacità affettive, sforzandosi di piacere il più possibile perché in ogni rapporto, anche nel più riuscito, serpeggia sempre un po' la paura di non essere "riconosciuti" dall'altro per quello che si è. Rivelarsi è più difficile che spogliarsi; il pudore del cuore è più forte di quello del corpo.

10.2.2 La seduzione nella formazione della coppia

Il corpo, in particolare quello femminile, rappresenta lo stimolo principale per cui l'altro si sente attratto e che accende l'interesse e alcune parti del corpo hanno più potere seduttivo di altre. Può essere il seno, il fondo schiena, il sedere sporgente. Lo sanno bene i pubblicitari dei jeans, dei cosmetici, dei viaggi turistici, ma anche delle caramelle e delle auto. Ci sono però altri elementi influenti come lo sguardo, il tono di voce, l'armonia del gestire e il portamento. La parte corporea più seduttiva è il viso e gli occhi ne sono l'elemento più individualizzato. A volte più che la loro bellezza, che può esprimere anche un vuoto interno, è importante il modo di guardare. In altri casi, l'interiorità di una persona è raccontata dall'espressione del viso; in

³ Molte indicazioni riguardanti l'affettività e la sessualità sono tratte dai numerosi scritti di Giacomo Dacquino, psichiatra, psicoterapeuta e prolifico scrittore.

10
altri ancora dal modo elegante, armonioso e discreto di muovere le mani. Nel corteggiamento, la donna privilegia la percezione uditiva, quindi le parole dell'uomo, mentre quest'ultimo utilizza di preferenza i canali visivi e olfattivi.

Nel gioco della seduzione vi è dunque, prima del linguaggio verbale, quello gestuale; ad esempio, gli uomini si ringalluzziscono ed esagerano i movimenti, mentre le donne portano la testa all'indietro, muovono i capelli oppure guardano l'uomo e poi abbassano gli occhi. Tali segnali sono involontari, automatici; sono messaggi che spesso l'inconscio dell'altro sa captare meglio del conscio; sono comunicazioni che sovente suscitano emozioni intense, legate a vissuti relativi al rapporto corporeo bambino-madre durante il periodo preverbale. La parola è, infatti, un mezzo d'espressione evolutivamente molto più recente rispetto al linguaggio corporeo.

La bellezza e gli attributi fisici giocano, quindi, un ruolo importante soprattutto nell'*amore a prima vista*, nel *colpo di fulmine*, dove conta particolarmente il canale relazionale visivo. Infatti, certe sintonie o distonie erotiche sono sovente influenzate dai dettagli somatici della persona. Tuttavia la seduzione, cioè la capacità più o meno consapevole di stimolare l'altro a interessarsi a noi, è qualcosa che non si limita all'aspetto esterno, ma viene dall'interno; è una forza simile all'energia che emana da certi quadri o da certa musica. La persona seduttiva lo è soprattutto nell'inconscio perché possiede una capacità di sollecitazione che attrae l'altro, abbattendo il muro dell'indifferenza e stabilendo un'immediata relazione. Infatti, la seduzione scatta quando l'altro coglie l'essenza più nascosta di noi; qualcosa di magico, di misterioso, una certa abilità di aggancio che lo coinvolge.

A tutti piace piacere, specie alla persona dell'altro sesso. Chi però non ha fiducia in se stesso, difficilmente può sollecitare l'altro; se non ha accettato il proprio corpo, mancherà di quella femminilità o virilità necessaria per essere seduttivi. Non stupisce quindi che alcuni partano alla conquista di un partner con un programma stereotipato, come quando escono con la lista della spesa per andare al supermercato oppure abordino senza educazione ed eleganza, con comportamenti al limite della molestia. Le nuove generazioni, ad esempio, sono nel linguaggio del corteggiamento sempre più esplicite, qualche volta persino spregiudicate. Tuttavia, anche l'uomo e la donna di oggi, se vogliono sedurre, devono usare gentilezza, tenerezza, intelligenza e fantasia. Purtroppo, per la fretta e per un certo analfabetismo emotivo, i rituali del corteggiamento si sono esauriti. Si è così perso quel sottile gioco di sguardi, di ammiccamenti, di fare e ricevere complimenti, di allusioni, di attese, di batticuori.

La seduzione è un'arte raffinata, che affonda le sue radici nell'autostima. Dietro al gioco sottile delle occhiate più o meno allusive, degli avvicinamenti calcolati o delle fughe strategiche, la vera forza vincente è la personalità dell'individuo. Bisogna dunque armonizzare e sublimare le varie pulsioni istintuali, renderle cioè meno egoistiche, più altruistiche e oblativo. Lo psicoterapeuta lavora per favorire il rapporto del paziente con se stesso, a livello conscio e inconscio, per poter poi comunicare con gli altri: genitori, coniugi, figli, amici, ecc.

Certamente possono aiutare a essere più seduttivi la cosmesi (trucco, massaggi, cura dei capelli), la medicina (diete, ginnastica, sport, chirurgia estetica) e l'abbigliamento (buon gusto, misura, abiti valorizzanti). Chi si vuol bene non si "lascia andare" trascurando la linea, rinunciando all'attività fisica o a un certo controllo sul

cibo. Non è certo necessario ricorrere a trattamenti estetici ossessivi, tuttavia è normale tenere al proprio fisico, alla propria immagine e soprattutto coltivarci dentro con interessi emotivi, affettivi, spirituali e culturali.

Anche l'immaturo psicoaffettivo può essere seduttivo ma, per il suo bisogno infantile di piacere a tutti, usa la seduzione per raggiungere tale scopo, senza stabilire relazioni autentiche. Spesso il corteggiamento degli immaturi è una specie di "duello" tra due narcisismi malati. Quando si vive alla superficie di se stessi, si diventa insignificanti, banali e, anche nei rapporti interpersonali, non si riesce a trasmettere qualcosa della propria individualità. E si resta tristemente povera gente di nessun conto.

10.2.3 La sessualità

L'essere umano, a differenza delle altre specie, vive una sessualità caratterizzata dalla capacità orgasmica in entrambi i sessi e dall'eccitabilità non limitata ai periodi fecondi. Il suo comportamento può considerarsi più appreso che trasmesso da meccanismi biologicamente ereditati. L'essere umano non è solo istinto, ma anche ragione e pensiero, per cui il suo comportamento sessuale non è soltanto una questione di ghiandole, ma l'effetto dell'interazione tra natura e cultura, e ciò porta a un piacere che è molto più importante del godere. La sessualità ha poi, come già sottolineato, una funzione relazionale, in quanto arricchisce il rapporto tra i componenti della coppia. La mediazione corporea e quella affettiva equivalgono, infatti, a un linguaggio utile per realizzare una migliore comunicazione che favorisce, perfeziona e rafforza l'intimità.

Una buona sessualità si vive con la testa, i genitali e il cuore; non equivale infatti all'unione genitale, perché c'è differenza tra sessualità e genitalità. Amare è *arte* in quanto figlia dell'inconscio, come ha scritto uno scrittore molto noto. La sessualità è umanità, cioè unione di due persone con i loro problemi biologici e psichici. La sessualità senza affettività è dunque solo genitalità, mentre l'affettività senza sessualità spesso non è vero amore coniugale.

Negli ultimi decenni l'equilibrio della coppia è cambiato, soprattutto perché la donna ha in buona parte superato il vecchio stereotipo del matrimonio come promozione sociale. Nell'attuale società occidentale la donna ha perso certi vecchi connotati di stampo romantico, quali timidezza, passività, dipendenza nei riguardi del maschio-padrone: è autonoma, sicura di sé, consapevole che esiste tutta una tradizione che la vuole docile e succube. L'uomo non è più al centro della vita femminile o, perlomeno, non è l'unico suo interesse: studio, cultura anche tecnologica, professionalità nel lavoro e carriera sono traguardi anche della donna. Ciò è il segno di una nuova identità da parte delle adolescenti, che ormai gareggiano in condizioni di parità con i maschi, per i quali permangono però ancora maggiori opportunità occupazionali.

D'altra parte, l'uomo ha sempre avuto paura della donna in quanto è padrona della vita e più forte psicologicamente. Nel passato il maschio non riceveva critiche al proprio comportamento e i suoi problemi non erano sottolineati da alcuno, perché gli era sufficiente conquistare una donna e avere l'erezione. Gratificato dalla superiorità che il ruolo gli garantiva, evitava ogni affettuosità, rifuggiva dalle tenerezze e faceva

l'amore in modo frettoloso, meccanico e monotono: pensava soltanto al suo orgasmo, disinteressandosi a quello della partner. Tutto ciò non è più accettato dalla donna attuale e l'uomo come coniuge, compagno, amante è spesso in crisi.

10.2.4 Il vissuto sessuale tra immaginario e sperimentato

L'essere umano percorre un graduale tragitto psicologico passando dalle sensazioni alle emozioni, dalle emozioni ai sentimenti, dai sentimenti alla fantasia. Molte situazioni non sono vissute nella realtà, ma nelle rappresentazioni mentali che danno vita a eventi desiderati ma non accaduti, allontanandone altri subiti o temuti. L'immaginario permette così la soddisfazione parziale di aspirazioni non realizzate o non realizzabili e quindi consente un certo adattamento alle limitazioni della quotidianità e una migliore accettazione dei divieti sociali. L'immaginario erotico corrisponde a quelle fantasie che portano all'autoeccitazione. Ognuno ne ha uno proprio, fatto di ricordi, desideri e sogni a occhi aperti; è uno spazio privato, dalla segretezza assoluta, che viene nascosto per paura di disapprovazione e di colpevolizzazione: il fantasticare è al riparo dal giudizio altrui.

Uomini e donne vivono l'immaginario erotico senza differenze quantitative, anche se in passato si riteneva che questo prevalesse nel maschio. Le fantasie sessuali femminili non sono minori e neppure meno spinte; anzi, le donne hanno una maggior capacità d'immaginazione. Tuttavia, se gli uomini preferiscono i contenuti orogenitali, penetrativi o aggressivi, le donne prediligono quelli esibizionistici o rievocativi. Le fantasie erotiche femminili sono infatti ammorbidite spesso dal desiderio di gesti affettivi: fare di tutto ma con dolcezza, persino con amore. Quello delle donne è quindi un immaginario pervaso di sentimento, quasi romantico, più passivo e tattile rispetto a quello maschile, che presenta invece un carattere più attivo e visivo. Queste differenze non dipendono dal sesso biologico di appartenenza ma da influssi socio-culturali e ambientali.

Oggi si riconosce il diritto all'immaginario erotico perché, quando non è patologico, arricchisce la risposta sessuale per la funzione dinamica e complementare che esso svolge nel rendere la sessualità desiderabile e soddisfacente. Non esiste però una relazione tra l'erotismo fantasticato e il piacere sessuale e non è mai stato dimostrato che chi più sogna a occhi aperti, goda meglio e di più. Nel rapporto di coppia le fantasie devono reciprocamente integrarsi e alimentarsi; tale sintonia è necessaria perché l'uomo e la donna sono, per il loro vissuto, persone diverse con mentalità diverse. Nella ripetizione routinaria della genitalità, l'immaginario è l'avvio che mette in moto il biologico; contribuisce cioè al risveglio, all'attivazione e al mantenimento del desiderio. Inoltre, permette talvolta di scaricare una tensione erotica repressa.

10.2.5 L'iniziativa nei due sessi

In Occidente l'iniziativa sessuale, almeno all'apparenza, parte dall'uomo; se la donna si attivasse, correrebbe il rischio di essere giudicata male. Tale mentalità ne-

gativa non le permette di soddisfare la propria libido, privando anche il partner della gratificazione di sentirsi desiderato e quindi di essere accettato per il suo potere seduttivo.

Se non è facile detronizzare l'uomo dal suo imperialismo genitale, altrettanto difficile diventa convincere la donna a responsabilizzarsi nell'esercizio della sessualità. Infatti, anch'essa entra talora in crisi quando la si invita a partecipare attivamente, non avendo ancora del tutto superato l'equazione "femminilità uguale passività", mentre il comportamento attivo e passivo appartiene a entrambi i sessi. Tale relazione paritaria sta diventando una conquista delle coppie più giovani. Attualmente, sia il fare l'amore sia la maternità sono scelte che avvengono in una nuova coesione emotiva tra i partner, entrambi protagonisti.

10.2.6 Il vissuto sessuale dell'uomo e della donna

La sessualità maschile è più semplice e rozza di quella femminile, è soprattutto visiva, perché l'uomo valuta la partner prevalentemente con gli occhi; gli attributi che più colpiscono l'uomo sono, nell'ordine, le mammelle, le gambe, il sedere e il viso. Della donna guarda cioè prevalentemente il seno e il fondoschiena. La sessualità femminile è più selettiva e complessa perché risente maggiormente degli stimoli psichici. La donna valuta il partner più globalmente e, fin dal primo approccio, attua un certo giudizio estetico. All'eroticismo virile è sufficiente un corpo, a quello femminile necessita una persona.

Forse per queste ragioni il nudo femminile è per gli uomini fonte d'intensa e immediata eccitazione, mentre quello maschile lo è meno per le donne. Alle stesse cause si può collegare l'immediatezza della risposta allo stimolo nei primi e la sua lentezza nelle seconde. Certamente gli aspetti immaturi dell'eroticismo sono più marcati nell'uomo che nella donna; infatti egli tende a eccitarsi di fronte a un'immagine, un indumento, una fotografia pornografica e tale comportamento rientra nelle fasi pre-genitali della sessualità.

Mentre il maschio occidentale tende a privilegiare il momento della penetrazione, trascurando il prelude, il tempo sessuale della donna è quello dell'attesa che le permette di immaginare, desiderare, predisporre; per questo auspica e ama i preliminari. L'intervallo tra l'insorgere del desiderio e la sua soddisfazione per lei va riempito di sensazioni, emozioni e sentimenti. Spesso ha bisogno di essere eccitata attraverso strade non direttamente genitali, quali la tenerezza e la dolcezza.

Se il bacio esprime l'amore, sia affettivo che genitale, la penetrazione può assumere lo stesso significato. Penetrazione intesa non come introduzione del pene in vagina, ma come compenetrazione e accoglienza reciproca, cioè abbandono all'altro senza paura di perdersi. Il fare l'amore significa anche ricevere una certa dose di rassicurazione e soltanto quando la presenza del partner trasmette sicurezza e serenità, è possibile lasciarsi andare. Anche la fase del postludio viene vissuta diversamente dai due sessi. Mentre la donna dà molta importanza al momento che segue l'orgasmo, l'uomo tende a ignorarlo proprio perché dopo l'eiaculazione finisce il piacere, egli riprende a isolarsi, a volte evitando persino il contatto corporeo con

la partner. Il postludio è importante perché lascia un buon ricordo e rende disponibili a un preludio successivo. Per questa ragione, quando si è fatto bene l'amore con una persona, questa ci entra dentro e vi resta per sempre, anche se la si perde. Nell'esistenza dell'individuo è infatti un grave lutto il non aver mai vissuto una buona intesa sessuale o, avendola conosciuta, averla poi persa.

L'uomo erotizza poco la genitalità; al contrario la donna ha spesso bisogno della relazione per viverla: la sua risposta è molto più ricca rispetto a quella maschile. L'eroticismo è un insieme di genitalità, fantasia e cultura, implica dinamiche del linguaggio e della comunicazione. Non è sufficiente lasciare fare alla natura; si deve imparare una tecnica, un'arte per il proprio e l'altrui piacere. Il sesso non è dunque qualcosa di dato, ma di acquisito; non si acquista come i regali di nozze, ma si conquista poco alla volta con impegno di arricchirlo, rafforzarlo e mantenerlo. Il dialogo verbale può essere erotizzante. Parlare serve all'amore, ma anche alla sessualità. Troppo spesso si fa l'amore in completo silenzio, ma la donna a letto presta più attenzione alle parole e può perdere facilmente l'eccitazione e non raggiungere l'orgasmo.

Poiché la sessualità non è un'attività individuale ma di coppia, è opportuno svincolarsi da se stessi e porre attenzione ai bisogni e alle situazioni psicologiche dell'altro anche per recuperare la parte relazionale del piacere. L'uomo e la donna devono affinare la sensibilità, osservare quali circostanze e quali stimoli rendano più disponibili al piacere. Molte persone dimenticano inoltre che l'udito, il gusto, l'olfatto e la vista sono afrodisiaci, per cui è importante esercitare tali sensi. Per quanto concerne l'udito, ad esempio, un bacio dietro l'orecchio crea un suono erotizzante; anche il sentir parlare il compagno delle proprie sensazioni genitali può provocare eccitazione. Il gusto, poi, non è da riferirsi soltanto al sesso orale ma al sapore della pelle o delle mucose. Anche l'olfatto è importante; molte coppie hanno "funzionato" meglio quando l'altro si è riconciliato con l'igiene personale.

Ci vuole tempo per raggiungere un affiatamento sessuale, che è fatto soprattutto di intese sottili e di complicità. Nella coppia quindi, oltre la crescita intellettuale ed emotiva, vi è quella erotica e, più il tempo passa, più l'intimità dovrebbe perfezionarsi mediante il gioco e la fantasia. Con il passar degli anni dovrebbe persino arricchirsi perché si sanno fare più cose e meglio; soprattutto si è capaci di apprezzarle di più.

È quindi più matura e armonica quella coppia che evita comportamenti definiti e rigidi, realizzando un'intercambiabilità e presentando una certa elasticità e complementarietà. Si amano infatti meglio coloro che sono più flessibili nello scambio dei ruoli e che a turno prendono l'iniziativa.

È inoltre importante non rendere monotona la vita sessuale, rinnovandola con fantasia, soprattutto privilegiandone la qualità e non la quantità. La novità è un elemento importante del piacere; ripetere le medesime esperienze annoia. Fare l'amore nel letto è un luogo comune, certamente è la sede più comoda, ma la più erotizzante è quella che ci offre il caso, l'imprevisto. La passione rifiuta le rigide scansioni dell'orologio e del calendario. È necessario, ad esempio, saper inventare o reinventare i luoghi e i tempi dell'amore.

Una caduta del desiderio non deve essere drammatizzata. A volte, nella coppia può stabilirsi una relazione talmente fraterna da colpevolizzare la vita sessuale come incestuosa. Ma la tenerezza non deve diventare un sostituto del sesso. Se ciò avviene,

si corre il rischio di chiudersi in una convivenza amichevole. Tra uomo e donna devono invece essere presenti erotismo, passione, aggressività.

In certi casi può essere utile anche un bel litigio per scaricare tensioni accumulate; in altre situazioni può giovare una separazione temporanea: un transitorio black-out della vicinanza quotidiana può essere una pausa necessaria per capirsi meglio e per rigenerare l'interesse reciproco. Non è completamente negativo allontanarsi per poi incontrarsi di nuovo e iniziare da capo, ritrovando il piacere della conquista.

All'interno della coppia si può ravvivare la sessualità ricorrendo a varie tecniche, ma salvando il carattere monogamico del rapporto. L'adulterio s'accompagna spesso a tensioni emotive e sentimenti di colpa, minando ulteriormente l'unione. E poi non bisogna vergognarsi di non sentirsi abbastanza progressisti se si soffre quando si teme che l'altro tradisca. La fedeltà non significa dunque meno sesso o sesso più povero. Infatti, le persone più fedeli sono quelle che esercitano una sessualità più varia e ricca, quindi più appagante, quasi che il fare l'amore per un lungo tempo con un unico partner le abbia stimolate a una più attenta ricerca del piacere. La relazione sessuale va vissuta non all'insegna di censure e tabù, ma di un'intimità che non inibisca il piacere.

Si può fare l'amore soltanto quando si ama; il voler bene non è sufficiente, al massimo permette un orgasmo genitale. La sessualità non significa soltanto penetrazione, ma anche affetto, tenerezze, carezze, coccole. Una stretta di mano può trasmettere più erotismo di un coito se viene fatta dalla persona giusta, nel luogo giusto, al momento giusto. L'adulto psicologicamente maturo deve quindi, per soddisfare un'intimità di genitali, acquisire un'intimità di cuore.

L'amore è un'arte e la passione va guadagnata. È necessario dunque erotizzare la sessualità e trovare un nuovo spazio tra la repressione proibizionistica e il liberalismo consumistico. Soprattutto non si deve dimenticare che il sesso è essenzialmente dialogo, comunicazione, non un'energia da scaricare quando è in sovrabbondanza, per il bene della salute.

10.2.7 La generatività

È proprio delle persone adulte realizzarsi generando nuove persone, ma anche idee, tradizioni, prodotti e beni che vengono conservati oltre se stessi per diventare eredità per le generazioni future: "Io sono ciò che mi sopravvive, io sono i miei figli, nelle loro molteplici incarnazioni: i miei figli e le figlie, gli studenti ai quali insegno, i bambini di cui mi prendo cura nella mia scuola materna, i ragazzi della squadra di calcio che alleno, i parrocchiani della mia chiesa; ma anche l'azienda che ho avviato, i vicini ai quali do una mano, le istituzioni in cui sono inserito per il bene di tutti, le organizzazioni nelle quali opero come volontario, le poesie che ho scritto, i vestitini che ho fatto, le scenette del teatro amatoriale, i consigli offerti, gli esempi proposti, la mia reputazione, cosa gli altri pensano di me, come gli altri si ricorderanno di me". Gli adulti generano lasciti anche inconsapevolmente; tutti ci troviamo ad aver cura della generazione successiva, anche se i contributi sono minimi, indiretti, talvolta negativi, e anche se non si saprà mai, e non si può mai sapere, quale impatto

avranno i nostri sforzi nel tempo e a vantaggio di chi. Da adulti, tutti impariamo a conoscere le sfide, le ricompense e le frustrazioni della generatività. Essa ha un posto centrale nella vita delle persone.

La generatività ha qualcosa in comune con i concetti di *creatività* e di *leadership*. Gli esempi più convincenti sono quelli di Martin Luther King, Gandhi e madre Teresa di Calcutta, che hanno dimostrato una grande generatività a livello pubblico, piuttosto che nella sfera privata della famiglia e degli amici. Nel concetto di generatività sono insite le idee di *preoccupazione* e di *impegno* a promuovere la nuova generazione, in primo luogo come genitori, ma anche come insegnanti, consiglieri, creatori di nuovi strumenti, nel perseguire nuove mete a beneficio dei giovani, favorendo lo sviluppo e il benessere delle persone e dei sistemi sociali che vanno oltre la vita del singolo. Nel loro ruolo di genitori, insegnanti, allenatori, consiglieri, dirigenti, collaboratori e volontari, le persone generative sono portatrici di norme e hanno il compito di plasmare il destino nelle famiglie, scuole, chiese, quartieri e luoghi di lavoro. Dal punto di vista psicologico, la generatività è vissuta come un *desiderio intimo*, corrispondente alla propria età, il cui impegno o risoluzione può aumentare il benessere e l'adattamento delle persone. Dal punto di vista della società e della cultura, la generatività è una *risorsa unica* per sostenere le istituzioni sociali, incoraggiare gli impegni per il bene pubblico, motivare gli sforzi per sostenere la continuità da una generazione alla successiva e avviare il cambiamento sociale.

Sia come fenomeno psicologico che come dimensione sociale, la generatività è un'idea ricca e multiforme che sembra avere profonde implicazioni per lo sviluppo degli adulti, la salute mentale e il benessere, capace di orientare gli interventi di consulenza e di psicoterapia, promotrice del funzionamento della famiglia, guida dell'educazione, della fede religiosa, del coinvolgimento politico, del volontariato e della cittadinanza. Nonostante la sua ricchezza teorica e la rilevanza psicosociale, la generatività non è stata oggetto di molta attenzione degli studiosi fino ad alcuni decenni fa; attualmente gli orientamenti sono cambiati e l'attenzione è cresciuta.

La generatività più ovvia è quella dei genitori che mettono al mondo dei figli, che li allevano e hanno cura di loro: essi sono il prototipo della generatività. Ovviamente il concetto di generatività non si limita alla genitorialità neanche per i coniugi stessi. Anche loro possono essere generativi in una vasta gamma di attività e nei diversi ambienti di vita, come nel lavoro e nell'attività professionale, nelle attività di volontariato, nella partecipazione a organizzazioni religiose e politiche, nell'essere attivi nella comunità e anche nelle attività di tempo libero. Tuttavia, la generatività entra nella vita di coppia e in modo diretto nella relazione di coppia perché legata alla sessualità e alla genitorialità. Come sottolineeremo, è in funzione dell'intimità coniugale.

La Figura 10.4⁴ presenta un modello messo a punto per enucleare gli ingredienti

⁴ Questo materiale è apparso originariamente in lingua inglese in McAdams DP, Hart HM, Maruna S (1998) The anatomy of generativity. In: McAdams DP, de St. Aubin E (eds) Generativity and adult development. Copyright (1998) American Psychological Association (APA), Washington DC, p 9. Tradotto e riprodotto con l'autorizzazione dell'editore e dell'autore. APA non è responsabile dell'accuratezza di questa traduzione. L'utilizzo di fonti APA non implica la presenza di alcun sostegno da parte di APA.

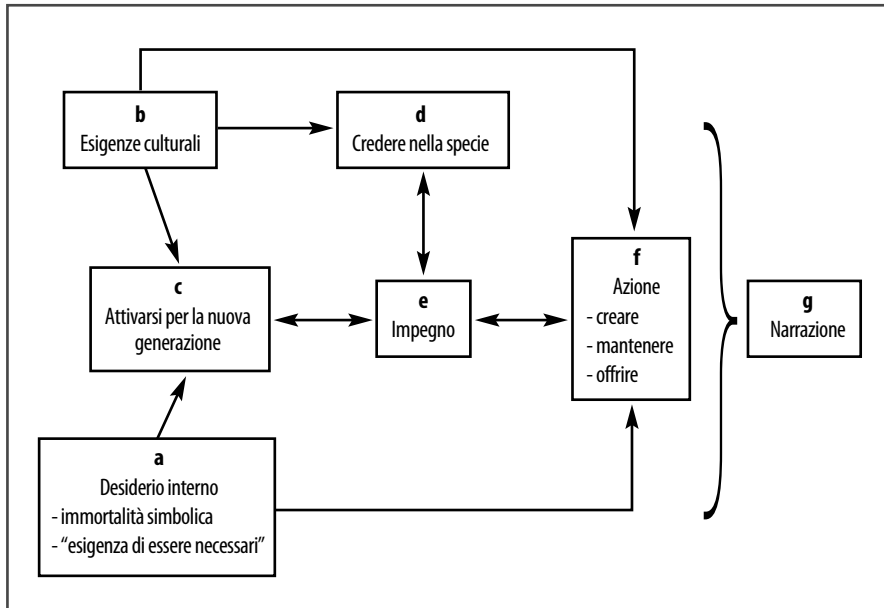


Fig. 10.4 La struttura del processo generativo

e il processo che alimenta l'idea della generatività che, in questo contesto, vogliamo leggere in chiave direttamente coniugale.

In **a** è indicato il desiderio interno: i coniugi hanno (possono avere o non avere) il desiderio di mettere al mondo un figlio/dei figli. Qui sono indicate due ragioni: “Così la nostra famiglia si prolunga nel tempo” e “Dobbiamo fare qualcosa proprio come coniugi per il futuro della società”. Questo vale per le coppie feconde, ma anche per quelle che non possono o non riescono ad avere figli, come testimonia il vivace dibattito e gli interventi di legge sulla possibilità e diritto alla fecondazione assistita. Ovviamente, questo desiderio interno non è ristretto alle coppie sposate, dal momento che nascono figli anche al di fuori del matrimonio in una percentuale rilevante. Inoltre, molte coppie (ormai sopra i 30 anni di età), nello sposarsi dicono di voler aspettare per mettere al mondo un figlio. Attualmente, con le conoscenze e le tecniche che possiedono, facendo l'amore fanno comunque una scelta di aspettare o di cercare di avere figli.

In **b** sono indicate le esigenze socio-culturali con un ventaglio quanto mai ampio di input: la popolazione mondiale è troppa, l'Italia registra una forte denatalità con conseguenze gravi sul piano sociale: non vale la pena far nascere dei figli in questo mondo che fa schifo, la nuova generazione che si affaccia al mondo del lavoro (che manca, che facilmente si perde, che ti costringe a emigrare) non può permettersi di fare figli, fare figli è una delle ragioni proprie del matrimonio, ecc.

In **c** è indicato l'avvio del processo, vale a dire la decisione di generare con tutta la varietà che colora questa scelta, fino a “non volere figli” come il movimento mondiale “Child-free” propone. Si tratta di fare l'amore nei giorni fecondi della

donna, verificare che gli apparati genitali siano integri, chiedere per la fecondazione assistita, prospettare le future esigenze di natura economica e di sistemazione dell'abitazione. Tutto questo può essere attivato se c'è la convinzione che è un bene per la propria famiglia e per la società tutta mettere al mondo una nuova creatura, magari affrontando e superando degli ostacoli che nel frattempo sono sorti di natura sanitaria, economica, relazionale, ecc. Convinzione positiva e prospettiva della genitorialità portano all'impegno concreto e fattivo e quindi all'azione **f** che significa che la donna rimanga incinta, poi la coppia si prepari alla nascita, quindi si prenda cura del figlio nelle varie fasi della crescita.

Questo processo alimenta la generatività se viene ripetutamente narrato **g** per *informare* il desiderio interiore, la domanda culturale, la preoccupazione consapevole, l'impegno e poi gli atti generativi. Tutto questo impegno va armonizzato con l'affettività e la relazione sessuale in funzione dell'intimità di coppia.

10.2.8 L'intimità

La Figura 10.1 pone al centro del triangolo l'intimità. A questo centro convergono affettività, sessualità e generatività. La vita a due dovrebbe però proporre qualcosa di più del semplice "stare insieme" flirtando, facendo l'amore o mettendo al mondo dei figli; dovrebbe avere un valore strutturale ed evolutivo, quindi maturativo. Il rapporto serve infatti a *differenziarsi* ulteriormente come uomo o come donna e quindi apportare benefici psichici. In una relazione d'amore matura, l'Io dell'uno si arricchisce (anziché impoverirsi come in quella immatura) per l'introiezione di quanto vi è di positivo nell'altro. Attraverso l'identificazione con il partner e la sua introiezione, si recuperano così le caratteristiche del sesso opposto: il rapporto di coppia fonde dunque la parte maschile e femminile delle due persone che si amano. Ma tutto questo avviene se entrambi sono capaci di presenza reciproca, disponibili ad accogliere l'essere dell'altro con i suoi pregi e i suoi limiti. Questo è l'essenza dell'intimità. I benefici sono molti.

Nella nostra società la norma è quella di *essere e restare fedeli*, specialmente nella coppia istituzionalizzata, ma nella realtà ognuno ama come può. La fedeltà è dunque un problema individuale: per alcuni può essere fondamentale, per altri non così. Restare fedele è un valore che viene acquisito nell'infanzia e consolidato nelle successive tappe dell'età evolutiva. Dopo gli anni adolescenziali e giovanili di apprendistato erotico, caratterizzato dalla pluralità di esperienze amorose, prevale la tendenza alla continuità e alla sicurezza dei rapporti. Si struttura cioè l'esigenza della stabilità affettiva. Un amore profondo e maturo esclude l'infedeltà, anche genitale; specie all'inizio del rapporto di coppia è naturale che l'uno senta di appartenere all'altro e che questo gli appartenga. Gli amori maturi bastano a loro stessi e sono esclusivi, non hanno bisogno di appoggiarsi a doveri o a obblighi di precetti esterni. È sufficiente la gratificazione erotica reciproca, goduta giorno per giorno; del resto una coppia soddisfatta affettivamente e sessualmente ha scarse spinte centrifughe.

Quando si fa esperienza di vera intimità, non si tradisce, perché l'amore produce la fedeltà, mentre non sempre la fedeltà promuove l'intimità. Col passare degli anni,

tuttavia, è normale che affiorino interessi extraconiugali, rivolti a una terza persona. Da quel momento, la fedeltà diventa meritoria, perché mantenuta superando varie tentazioni; la persona si mantiene cioè fedele non per insicurezza o paura delle conseguenze (magari sostenendosi con fantasie trasgressive), non per mancanza di chance seduttive (per incapacità a trovarsi un altro partner), ma per salvaguardare il rapporto. Si può infatti essere fedeli per amore, coerenza, rispetto di se stessi o dell'altro, per etica laica o morale religiosa. È la cosiddetta fedeltà attiva, scelta malgrado la possibilità di tradire.

10.3 Una rappresentazione a spirale dell'intimità coniugale

Vale la pena entrare nel merito dell'intimità con una proposta sintetica illustrata nella Figura 10.5 che rappresenta un movimento a spirale nel quale sono riportati sei aspetti dell'intimità di coppia. Al centro sono richiamate tre proprietà caratterizzanti

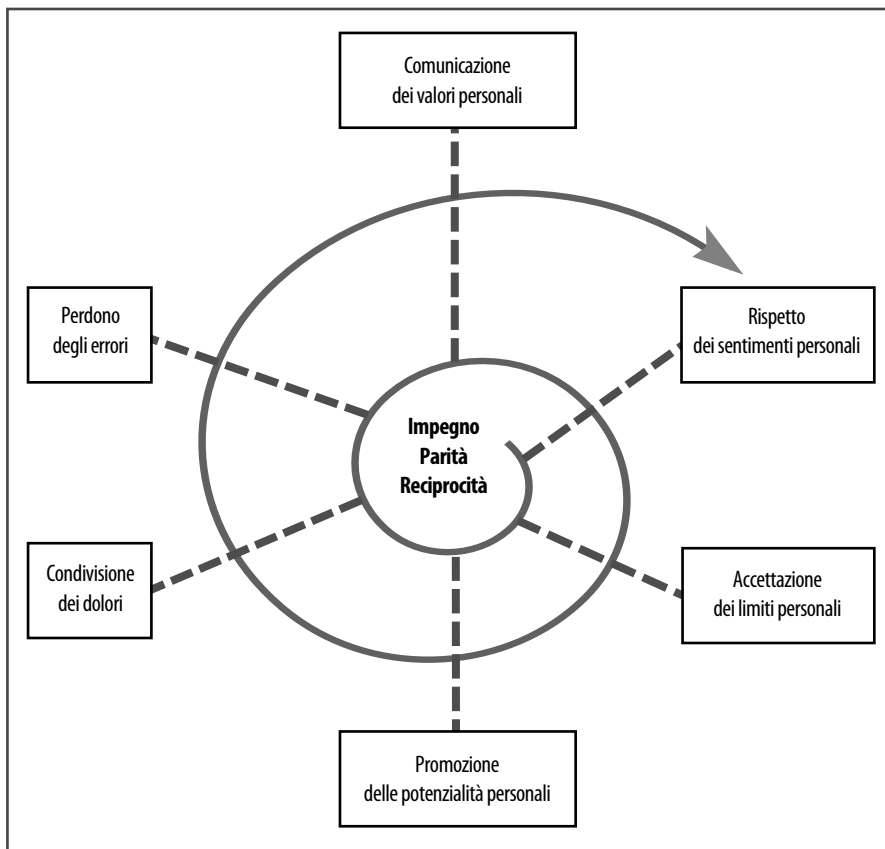


Fig. 10.5 Modello a spirale degli ingredienti di intimità coniugale

la relazione coniugale (sono detti anche fattori di mantenimento) come oggi può essere intesa: impegno, pari importanza, reciprocità.

10.3.1 Impegno

Nessuna relazione può esserci finché i partner non sono in qualche modo impegnati perché essa si perpetui. Possiamo interrogarci in che consista questo impegno. Potrebbe essere qualcosa di simile all'ostinazione o all'orgoglio, oppure a una specie di rigidità condivisa che riafferma la relazione perché la sua rottura equivarrebbe a riconoscere una inadeguatezza personale. Potrebbe consistere in un'ingenuità comune, una forma di dipendenza di coppia che considera il divorzio come un'alternativa spiacevole. Può essere basata sul confronto tra i molti aspetti positivi rispetto a quelli negativi dello stress o del disinteresse a continuare la relazione. Può essere però anche la coerenza a un impegno scelto con consapevolezza.

In funzione dell'intimità, l'impegno appare come un'accresciuta volontà di concedere il proprio sé all'altro/a oltre ogni attesa di reciprocità. È questo l'amore incondizionato, che non ha attese per prestazioni perfette, né in sé né nella persona amata, che valuta come priorità primaria l'essere disponibili emotivamente a se stessi e al partner.

Scanzoni⁵, nell'ambito dell'apprendimento sociale, accosta l'impegno alla gratificazione sessuale e all'accumulo di gratificazioni "intrinseche". Di conseguenza una relazione cessa quando queste gratificazioni diminuiscono, forse, unitamente a quelle estrinseche. Abbiamo molte riserve su questo modo di porre le cose. Abbiamo visto molte coppie "disgraziate", fra cui "coppie spaventose" che continuano a colpirsi e a umiliarsi, restando assieme nonostante l'assenza di gratificazioni più o meno visibili e facendo anche all'amore. Non riteniamo che l'approccio dell'apprendimento sociale, limitato ai benefici e alla loro assenza, sia in grado di render conto del perché le coppie stanno assieme o si lasciano.

10.3.2 Reciprocità

L'impegno verso la relazione ovviamente non basta. Infatti, dove finisce l'impegno e inizia l'eccesso di dipendenza? Ci si potrebbe impegnare per una relazione meschina. L'impegno dovrebbe essere qualificato come *impegno per una relazione positiva e reciprocamente vantaggiosa*: in altre parole, l'impegno in sé e per sé è necessario, ma non sufficiente e qualificante. Ci può essere amore senza impegno e impegno senza amore; infatti, non si possono identificare i due processi. Possiamo chiarire questo aspetto con un modello a quattro quadranti, in cui l'asse orizzontale è dato dall'amore e quello verticale dall'impegno, con i poli positivo e negativo di entrambi gli assi. Possiamo identificare in un quadrante l'area delle relazioni intime – al massimo il

⁵ Scanzoni JH (1989) *The sexual bond: rethinking families and close relationships*. Sage, Newbury Park CA.

25% sul totale – mentre gli altri tre quadranti potrebbero rappresentare l'area della non intimità, il che non è una situazione rosea. Quando entrambe le realtà, amore e impegno, sono presenti, si può ritenere che la relazione sia più facilmente caratterizzata da una “forte, frequente e molteplice interdipendenza che sa resistere al tempo”.

10.3.3 Parità

Una volta affermata l'importanza della parità, dobbiamo rispondere alla domanda: “Parità di cosa?”. Sulla base di molte considerazioni possiamo affermare che essa riguarda la parità di importanza, cioè: “Ciò che è bene per me, è bene anche per te”, richiamando ancora una volta la regola d'oro. L'attribuzione di importanza è un modo di esprimere l'amore come premessa alla vera e propria intimità.

Le coppie ben funzionanti mostrano questa attribuzione in molti modi chiaramente coerenti, mentre quelle disfunzionali hanno comportamenti alterni o non la esprimono affatto. Questa attribuzione viene espressa ponendo attenzione ai sentimenti del partner, alle sue idee e ai suoi comportamenti che vengono ritenuti importanti.

Quando una persona pone attenzione alla pluralità degli aspetti espressi dal partner, è la persona del partner che diventa importante. Le coppie ben funzionanti pongono attenzione sia ai singoli elementi come all'insieme; quelle disfunzionali tendono a trascurare, a screditare o alcuni aspetti o l'insieme, attraverso modalità che vanno dall'offesa all'apatia con ricorrenti minimizzazioni, prese in giro, denigrazioni di ciò e di come il partner sente, pensa o agisce. In altre parole, le coppie ben funzionanti si trattano come persone, quelle disfunzionali come oggetti o parti di oggetti.

10.4 Fattori specifici dell'intimità coniugale

La Figura 10.5 riporta attorno alla spirale sei fattori tra loro interdipendenti che formano un circolo dinamico, una spirale ricorsiva, così che ognuno alimenta l'altro ed è dagli altri alimentato.

10.4.1 Comunicazione reciproca dei valori personali

Riguarda la manifestazione dei valori personali e non soltanto la loro presenza o assenza. Ciascuno di noi ha la necessità di esprimere al partner i propri valori, difficoltà o esperienze più o meno sofferte, senza tuttavia sentirsi costretto a farlo, altrimenti il livello di intimità nella coppia verrebbe seriamente messo in questione perché scattano le difese. È in questo contesto di amore e di libertà che un partner si confida e condivide parte di sé con l'altro.

Questa condivisione è normalmente parziale; se in qualche modo è richiesta la

condivisione totale, i partner aspirano alla fusione che può danneggiare l'individualità personale. Per comunicare pienamente i valori personali, è necessario affermare la necessità di accettare l'eguaglianza nel senso dell'importanza di sé e del partner. Questo senso di importanza porta a riconoscere il valore delle differenze nelle funzioni; vale a dire, per esempio, che prendersi cura della casa è importante tanto quanto guadagnare uno stipendio.

10.4.2 Rispetto reciproco dei sentimenti personali

L'intimità coniugale si costruisce quando la coppia realizza il reciproco rispetto dei sentimenti individuali. Infatti, per evitare la fusione, la diffusione e la confusione tra i partner, è importante sottolineare l'importanza dell'individualità personale ("Io mi prendo cura e sono responsabile dei miei sentimenti. In quanto ti amo, non posso sostituirmi a te ed essere responsabile dei tuoi"). A parte i possibili limiti di valutazione, gli errori o le qualità positive, ciascun partner ha diritto di essere ciò che desidera essere, senza interferire con l'altro o svalorizzare il suo modo di essere in quanto individuo pienamente funzionante. Se alcuni sentimenti, o altri aspetti della personalità del partner, fossero oggetto di osservazione e di critica, non si dovrebbe però generalizzare mettendo in discussione l'intera persona, come fanno molte coppie disfunzionali.

Il nucleo centrale di ogni individualità è rappresentato dai sentimenti, gusti, preferenze, memorie, sensibilità estetiche e spirituali, senso di appartenenza etnica e religiosa, storia familiare e, specialmente, dall'amor proprio. L'intimità di coppia è direttamente correlata alla presenza del rispetto di quest'ambito personale. Senza questo reciproco rispetto non ci può essere intimità, bensì accomodamento legale o economico e un certo adattamento per ottenere dei vantaggi pratici dal vivere insieme, oppure l'utilizzo reciproco. In ogni caso, non verrebbe realizzata alcuna intimità, nel senso di condividere le sofferenze, e accettare il timore di essere feriti.

Il rispetto dell'individualità e della personalità dell'altro deve avvenire in un contesto di accettazione e di rispetto di se stessi. Infatti, non possiamo rispettare gli altri se non rispettiamo noi stessi. Molte volte possiamo subordinare il rispetto personale alle molteplici esigenze della vita coniugale, come il mangiar bene, lo star bene fisicamente, il raggiungere il successo personale, il dare o il ricevere regali di valore; così viene messa in risalto la prestazione o la produzione a spese della presenza, cioè dell'essere emotivamente disponibili a sé e al partner. Il rispetto per i sentimenti, le idee e le azioni di ciascuno dei due implica l'apprezzamento dei sentimenti da parte di entrambi.

10.4.3 Accettazione reciproca dei limiti personali

Questo fattore esprime l'amore incondizionato, espresso nella frase *saper vedere il bene*. Tale accettazione è fondata sulla solidarietà degli esseri umani come viandanti lungo lo stesso sentiero. In quanto esseri umani siamo tutti limitati: l'accettarci e

L'aiutarci reciprocamente permettono di andare oltre quei limiti, relazionandoci in modo più maturo. La relazione coniugale è l'espressione paradigmatica di tale solidarietà. Inoltre, fra due persone legate da relazione coniugale, tale accettazione reciproca è attuata con un tratto veramente speciale. La solidarietà fra i due è sostenuta e motivata dall'amore reciproco, cioè dalla valorizzazione reciproca delle qualità positive di ciascuno dei due e dall'accettazione *esplicita e concreta* dei limiti di ciascuno. Questi limiti non sono solamente ristretti a quelli iniziali di conoscenza reciproca, ma anche quelli scoperti e riscoperti, talvolta drammaticamente o traumaticamente, nel progredire del vivere insieme. "Nel bene e nel male" implica diventare vecchi, ammalarsi, fare esperienza di traumi e di perdite inaspettate ma inevitabili. Ciò porta una persona, anche se forte, ad ammettere i limiti personali e ciò che è percepito come deficienza o fragilità. Ammettere i limiti può far sì che uno si senta vulnerabile alle ritorsioni, alle vendette e, in ultima analisi, al rifiuto. Molte persone hanno paura di presentare il proprio tallone d'Achille per paura di essere ferite dal partner. Se non si è mai sperimentata l'intimità nella famiglia d'origine ("Avete mai visto i vostri genitori piangere assieme?"), come la si può esprimere in quella attuale?

10.4.4 Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità

Questo fattore riguarda la costruzione "in positivo" della vita di coppia, per cui ciascun partner favorisce la crescita personale dell'altro, ne stimola le risorse nascoste, ne apprezza tempestivamente e con sincerità i comportamenti e gli atteggiamenti positivi e indovinati, ne rafforza la messa in atto. In ultima analisi, ognuno sa vedere il bene in entrambi e nella relazione, permette che esso emerga, anzi lo evidenzia e lo valorizza. Così ciascuno, guardando al fluire della relazione attraverso le varie tappe di vita, può trarne un significato positivo perché le risorse personali sono cresciute grazie anche alla vicinanza del partner e nonostante difficoltà, limiti ed errori. Questo è uno dei molti processi dove l'individualità dei partner non soltanto è valutata, ma valorizzata al massimo. Per esempio, dopo che i figli hanno raggiunto l'età della latenza, diventa man mano chiaro alla moglie, mentre il marito coltiva il proprio lavoro e la propria carriera, che deve prepararsi al nido vuoto e alle fasi successive. Non volendo rinchiudersi tra le pareti domestiche, decide di tornare allo studio. Però non farebbe questa scelta se non fosse continuamente sostenuta e incoraggiata dal marito che ne apprezza le capacità intellettive, la sensibilità emotiva e l'attenzione per le persone. Senza questo sostegno, lei non si sarebbe mai iscritta a una scuola superiore o non l'avrebbe mai conclusa. È soltanto un esempio di molte esperienze che quotidianamente le coppie funzionali vivono e che permettono all'uno o all'altro di raggiungere una migliore realizzazione di loro stessi.

10.4.5 Condivisione dei dolori e del timore di essere feriti

Questo è il fattore chiave per raggiungere e per mantenere l'intimità nel senso concreto del termine. Implica l'essere emotivamente disponibili a se stessi e al

proprio partner, senza richieste di *fare* e di *avere* una qualsiasi cosa ("Essere con me – qui, ora – e condividere la mia sofferenza"). Senza disponibilità emotiva, l'intimità sarebbe superficiale e, pertanto, occasionale, sporadica e di breve durata. A chi piace essere feriti? Tutti temono di essere feriti sia in senso fisico, ma anche e soprattutto in senso emotivo. Una ferita fisica può rimarginarsi in breve, ma non è così per le ferite morali. Per quanto possono durare? Pensiamo che i milioni di bambini che hanno subito esperienze di maltrattamenti fisici, sessuali o verbali, porteranno queste ferite per il resto della loro vita e, con una certa probabilità, ripeteranno l'esperienza con i loro figli.

La condivisione delle ferite è, dunque, la realizzazione più difficile da raggiungere nella vita coniugale. In realtà, molte coppie disfunzionali trovano difficile, se non impossibile, dire chiaramente: "Sto soffrendo". Condividere significa sperimentare ed esperire in modo congruente quanto un partner sta soffrendo, ben sapendo che si aspetta che l'altro soffra con lui. Conseguentemente questa condivisione abbassa l'esperienza del dolore. Condividere i dolori è la prova più alta che si ama qualcuno, perché amare significa dare a qualcuno la possibilità di ferirci e accettare di esserlo. Come possiamo sapere di amare qualcuno? Se non diamo tale possibilità all'altro, non lo amiamo. Perciò l'intimità è normalmente raggiunta e raggiungibile nelle coppie pienamente funzionanti, dove la parità di importanza e la reciprocità di rispetto sono praticate, ma diventa discutibile nelle coppie poco funzionanti ed è praticamente inesistente nelle coppie disfunzionali.

10.4.6 Perdono reciproco degli errori

Un aspetto essenziale dell'intimità è rappresentato dalla capacità di perdonare e di tollerare gli sbagli del partner. La radice etimologica del perdono è fondata nella combinazione di due parti, vale a dire, per-dono: dare un dono più volte, un dono moltiplicato, cioè un dono abbondante, ma anche "per dono", come opposto a "per giustizia", "per dovere", "per necessità". Proprio per questo si risponde a un nostro errore o del partner con un non-errore ("Proprio perché mi sono comportato come uno stupido ieri, non ho la libertà di comportarmi allo stesso modo oggi". "Proprio perché tu mi hai insultato, io non ho il diritto di insultarti").

Una ragione per perdonare può essere trovata nell'umana solidarietà già menzionata. L'esperienza del perdono diventa concreta quando due persone, legate da una relazione intima e prolungata, possono trovare atteggiamenti e comportamenti che tendono a evitare i livelli di relazione negativi e banali, diventando consapevoli e differenziando ciò che è importante da ciò che non è di primaria importanza nella relazione: "Quando io perdono me stesso per la mia immensa stupidità, allora posso perdonare qualsiasi altro".

Con questi parametri c'è una vasta gamma di possibilità per realizzare il perdono, come sdrammatizzare, non rinfacciare gli errori passati del partner, essere pazienti, evitare le affermazioni "Tu...", le minacce, la lettura indebita del pensiero, i ricatti e le ritorsioni, gli ultimatum, mettendo piuttosto in atto nuovi comportamenti per correggere gli errori precedenti.

10.5 Conclusione

Siamo giunti al termine di questa lunga disamina sulla relazione di coppia partendo dal titolo del capitolo che qualifica la coniugalità come *liquida*. Un'ipotesi da dimostrare. Passando in rassegna l'area della negoziazione e poi quella dell'intimità, abbiamo cercato di comprendere la complessità della situazione coniugale. C'è sempre voglia di coniugalità, ma quante condizioni bisogna rispettare per uscire vincitori in questa corsa a ostacoli! Non c'è da meravigliarsi che la coniugalità sia come il percorso di uno dei fiumi del Carso; corre impetuoso tra le valli e improvvisamente scompare nelle viscere della terra per poi riapparire molto più a valle, magari per poi scomparire di nuovo e riapparire vicino alla foce, o mai più perché entra direttamente e nascostamente in mare.

La situazione attuale non è però una condanna, appare piuttosto ancora una volta come una sfida. Abbiamo continuamente sottolineato, affrontando i vari aspetti, che ci sono modalità ben funzionanti di relazionarci, altre invece poco funzionali e ancora altre decisamente disfunzionali. È stato messo in risalto che sono necessarie alcune scelte, il muoversi tra gli ostacoli tenendo la barra in modo giusto, ma anche avendo il coraggio di continuare facendo affidamento su ciò che ci viene offerto per riprendere il cammino della vita e dell'intimità, come il programma presentato nel Box 10.

Box 10**La scelta dell'amore⁶: un programma strutturato di verifica dell'accettazione reciproca**

Il programma *La Scelta dell'Amore* è un programma strutturato offerto alle coppie che sentono l'esigenza di verificare la propria scelta reciproca in vista di futuri sviluppi del progetto di vita a due. È costituito da sei tappe da realizzare entro un piccolo gruppo (da 7 a 10 coppie) sotto la guida di un formatore. La prospettiva formativa è sia individuale ("Cosa sto cercando e cosa desidero?") che relazionale ("Stiamo bene assieme?") e utilizza il metodo dei cinque passaggi:

1. apertura del tema, per far emergere interessi, sensibilità, attese, timori, tutto ciò che merita di essere raccolto e poi oggettivato, approfondito, vagliato e confrontato;
2. riflessione personale, per dare nome al proprio sentire, trovarne le ragioni, preparare il passo successivo;
3. dialogo di coppia, per far conoscere all'altro le proprie esigenze, desideri, ragionamenti, orientamenti, ma anche per cercare assieme convergenze;
4. confronto di gruppo, per far conoscere il senso del lavoro personale e di coppia e cercare assieme le ragioni che permettono di andar oltre i limiti, le stanchezze, le possibili ferite reciproche e di prospettare un futuro positivo;
5. ripresa del dialogo di coppia per tirare le somme e, se maturate, esprimere le proprie scelte.

Il programma prevede due unità didattiche con tre tappe ciascuna:

1. Fatti per amare:
 - a. le radici dell'amore;

⁶ Cusinato M (2001) *La scelta dell'amore. Programma strutturato di verifica dell'accettazione reciproca*. Fondazione Centro della famiglia, Treviso.

- b. le risorse dell'amore;
 - c. la costruzione dell'amore;
2. Chiamati a fare scelte:
- a. scelta impegnata;
 - b. scelta reciproca;
 - c. scelta per l'intimità.

Il programma nasce da una riflessione a lato della formazione al matrimonio, considerando l'evoluzione avvenuta in questi ultimi decenni. Dalle tabelle dell'ISTAT rileviamo che l'età media nei primi matrimoni, nel 1980 per i maschi era di 28 anni circa e per le femmine di 24; nel 1990 rispettivamente di 29 e 26 anni; nel 2000 di 31 e 27 anni; nel 2010 di 34 e 30 anni. Se consideriamo che l'età puberale per i maschi è attorno ai 13 anni e per le femmine attorno agli 11 anni (l'Istituto Superiore di Sanità ha rilevato che il primo rapporto sessuale negli anni '70 avveniva verso i 20–21 anni, attualmente verso i 13–14 anni), risultano circa vent'anni di età fertile, rapporti sessuali e ricerca del partner prima del matrimonio. Il quadro presentato nella Figura 10.6 va letto in modo diverso se riferito a 40 anni fa, oppure a 15 anni fa o all'anno 2013. La figura visualizza il flow chart che va dall'innamoramento alla permanenza nel matrimonio, passando dal consolidamento dell'attrazione (possiamo dire innamoramento), alla decisione di sposarsi o di convivere. I fattori che ostacolano e quelli che favoriscono probabilmente rimangono gli stessi, ma tutto il processo è oggi dilatato enormemente. Probabilmente due sono le modalità di evoluzione delle coppie in formazione: una è quella di prolungare per anni il periodo di consolidamento dell'attrazione (forse possiamo usare anche il termine fidanzamento), l'altra è di passare da un'esperienza di coppia all'altra: l'Istituto superiore di Sanità indica per le ragazze almeno quattro partner prima del matrimonio. Non solo, ma l'opzione convivenza e decisione di sposarsi spesso non sono in alternativa, perché le due scelte diventano contigue per le ragioni più svariate. Quarant'anni fa i due passaggi (dall'innamoramento alla decisione di sposarsi) avvenivano nell'arco di tre o quattro anni e il passaggio dal consolidamento della relazione alla scelta di sposarsi nell'arco di un semestre; attualmente avviene in anni e con le più diverse esperienze relazionali.

Tutto è più complicato e il consolidamento della relazione diventa per molti problematico. Oltre i 30 anni la vita da single si è consolidata, sia per i giovani che permangono nella casa dei genitori e molto più per quelli che fanno la scelta di avere una propria abitazione autonoma. La costruzione del progetto di coppia fa paura perché l'accettazione reciproca è più difficile, lo slancio dell'innamorato si è affievolito, le difficoltà di sistemazione professionale e finanziaria sono accresciute, la parte femminile esige giustamente il riconoscimento della propria differenziazione e realizzazione come persona e non solamente come moglie e madre. Il processo entra in impasse, la coppia entra in crisi. A questa crisi vuole rispondere il programma strutturato per aiutare le persone e la coppia a leggere la complessità come una sfida e non come un problema.

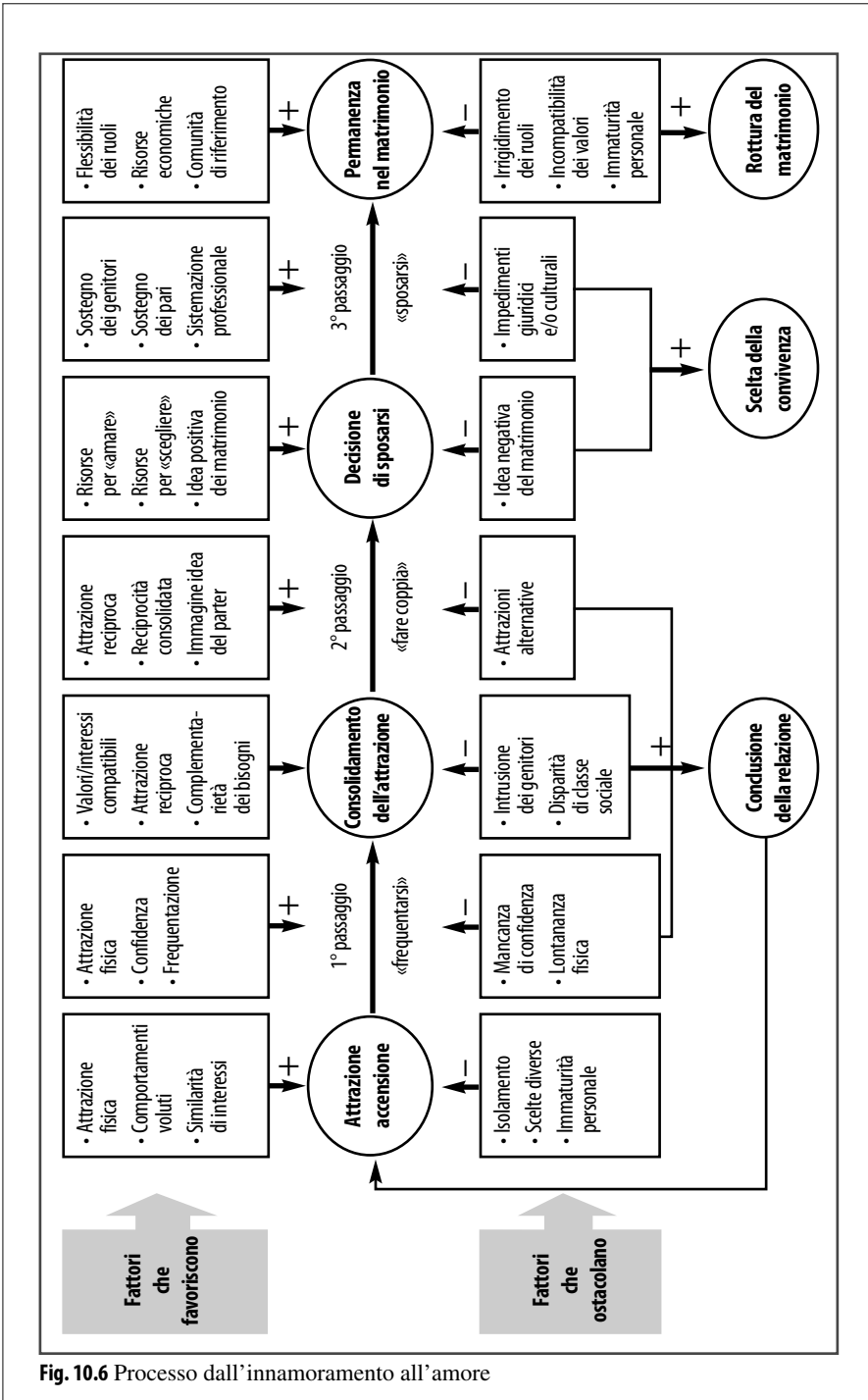


Fig. 10.6 Processo dall'innamoramento all'amore

Ovviamente non si esce dalla crisi con una “buona parola di incoraggiamento”, bensì con un percorso che può essere definito di “seconda prevenzione” o paraterapeutico, che si avvale di tutte le risorse attive dei due protagonisti: c'è bisogno di chiarezza, magari di rinverdire gli ideali dell'innamoramento e poi di scelte ragionate e di decisioni coerenti.

L'offerta del programma risale a una decina d'anni fa e ha coinvolto finora qualche centinaio di giovani coppie. Il monitoraggio – anche con follow-up a 6 mesi – ha verificato l'utilità dell'esperienza. Per esempio, il confronto delle valutazioni quantitative effettuate su 44 coppie, con età media di 29,6 anni (DS = 5,9 anni) che hanno utilizzato il programma tra il 2008 e il 2012, evidenzia che nelle coppie aumenta significativamente la capacità di condivisione intima di gioie, dolori e fatiche dei partner, la capacità di superare i conflitti e le attese realistiche rispetto alla futura vita di coppia. È importante rilevare che le analisi non evidenziano cambiamenti significativi degli stili comunicativi, il che suggerisce che i cambiamenti avvengano a un livello relazionale più profondo. Interessante è anche l'esperienza riportata dai partecipanti al termine del percorso: alcuni riferiscono di essersi iscritti al programma per avere risposte dagli “esperti” sul partner e sulla relazione di coppia; al termine, invece, si ritrovano con molti più dubbi e domande di quando hanno iniziato, ma sono confortati dall'aver acquisito un metodo (quello dei cinque passaggi) che permette loro di realizzare un confronto fruttuoso. Nell'incontro di follow-up, a sei mesi dalla conclusione, solitamente i partecipanti raccontano di aver operato nel frattempo scelte importanti per il futuro di coppia, come lo stabilire la data del matrimonio, aver iniziato una convivenza, oppure la decisione di comperare casa assieme.

Già abbiamo indicato cosa intendiamo con questo aggettivo. Incontrando e dialogando con genitori di diverse età, colpisce la pesantezza con cui viene vissuto questo ruolo: in realtà, questa sensazione investe non soltanto il ruolo bensì il senso stesso dell'essere genitori, la loro identità: oggi la genitorialità appare proprio densa!

Non si vuole stigmatizzare i limiti o gli sbagli dei genitori, non si tratta di dare un giudizio morale sull'agire genitoriale o avviare una campagna di protesta per un welfare sempre più inconsistente; già si è detto che le politiche familiari non hanno consapevolezza della specificità della famiglia in quanto famiglia, crogiolo di incontro e umanizzazione tra generi e generazioni. L'ottica di lettura è quella relazionale. Proprio dialogando con i genitori emerge in trasparenza questa densità: solo in controluce. Se lo si chiede direttamente la gran parte dei genitori dicono che i figli danno tanta soddisfazione e tanta gioia: “ci sono stati dei momenti di grande fatica e abbiamo avuto della difficoltà, ma sono cose passate, sono cose dimenticate”. Poi ti cercano e nelle confidenze private emergono molte amarezze! I genitori non possono permettersi di dire che il loro vissuto genitoriale è denso. I sensi di colpa sono una serratura sicura.

Alcuni anni fa avevo iniziato una ricerca sul vissuto degli anziani autosufficienti e istituzionalizzati nelle case di riposo e uno dei punti dell'intervista semistrutturata riguardava il loro rapporto con i figli. Non emergeva il ben minimo appunto verso questi figli e le loro famiglie ed era chiaro dalla comunicazione non verbale che gli anziani non si potevano permettere alcuna critica per la paura di non ricevere più visite e di sentirsi definitivamente abbandonati. Poi, dialogando in generale, era chiaro il loro sentirsi messi da parte. La ricerca venne allora sospesa e non più continuata.

11.1 Il senso della genitorialità

Il senso della genitorialità è molto vicino a quello della generatività sul quale ci siamo già soffermati. Non è facile dire come sono correlati i due concetti e quanto siano sinonimi. Da una parte, le prime espressioni della genitorialità possono essere osservate a partire dalla fine del primo anno di vita, quando il bambino fa i primi tentativi di imboccare la madre con il cucchiaino col quale ella lo sta nutrendo. Quindi, le radici della genitorialità stanno proprio nell'interazione reale e fantasmatica del bambino e

11 della figura materna che vengono a costituire il sistema di sviluppo. L'asse portante della genitorialità comprende la capacità di esplorare i cambiamenti dell'altro, assieme al conoscerne il funzionamento mentale, ma anche il piacere mentale dell'altro, nonché la conoscenza dell'aspetto e del funzionamento dell'altro. Sono queste caratteristiche di una personalità che funziona bene, anche se molti hanno sottolineato che lo sviluppo e il funzionamento della genitorialità influiscono sullo sviluppo e sul funzionamento individuale e viceversa, ma non coincidono. Così può essere che un genitore tossicodipendente possa svolgere con sintonia la funzione genitoriale nei confronti del proprio bambino, nonostante le gravi difficoltà che caratterizzano la sua condizione psicopatologica. Tuttavia, mi pare un'osservazione che ha un fondamento nella realtà concreta, ma che riguardi un determinato momento.

La funzione genitoriale, tuttavia, si evolve nel tempo: sia nel corso del ciclo di vita dell'adulto, sia lungo lo sviluppo del figlio. Le competenze genitoriali non sono date “una volta per tutte” ma si modificano nel corso dei cambiamenti individuali (adulto e bambino) e dell'evoluzione della relazione. Una madre può accudire con molta sensibilità il figlio di 3 mesi nel momento del pasto, ma essere in difficoltà quando, a 12 mesi, il bambino vorrà autonomizzarsi imparando ad alimentarsi da solo. Così altro è l'impegno genitoriale con i figli in età prescolare, altro con i figli in età scolare quando avviano le relazioni con i pari, oppure quando sono adolescenti e hanno atteggiamenti e comportamenti di opposizione, oppure con i giovani che si aprono alla vita adulta e si misurano con il mondo degli adulti. Quando poi la famiglia entra nello stadio del “trampolino di lancio” o di “nido vuoto”, la genitorialità cambia volto: da attiva è chiamata a farsi attenta e discreta. Merita, infine, porre attenzione al senso della genitorialità quando i figli formano una nuova famiglia con figli propri – con la scoperta del rapporto nonni-nipoti – e, successivamente, quando i genitori sono anziani e necessitano di cure e assistenza dai loro figli, invertendo ormai definitivamente i ruoli.

In questo cammino evolutivo si innestano e si interfacciano i due concetti di generatività e di genitorialità fino a coincidere in qualche fase. Pensiamo all'apertura alla genitorialità sociale, alla fase in cui la genitorialità può diventare generatività genitoriale. Ci riferiamo al periodo della transizione all'età adulta dei figli, quando i genitori sono chiamati a svolgere il proprio ruolo non solo in famiglia ma anche nel contesto sociale, trasformando la carica generativa indirizzandola più esplicitamente verso il sociale. Questa trasformazione, per essere efficace, deve vedere i genitori accomunati ad altri genitori e ad altri adulti, prendendosi cura non solo dei propri figli ma, più globalmente, della generazione dei giovani cui essi appartengono, promuovendoli come persone responsabili e dando loro un effettivo spazio. Prendersi cura della nuova generazione significa soprattutto adoperarsi perché il sistema dei significati familiari circoli nella cultura e nella società in modo che essa ne possa attingere vitalmente, trasformandolo e possibilmente migliorandolo, ma mai dimenticando le proprie radici. I genitori possono esprimere generatività nel contesto sociale di appartenenza attraverso la partecipazione alle istituzioni sociali, l'impegno nella comunità di appartenenza a favore dei giovani. La generazione adulta familiare espande così i propri confini sino a diventare la generazione sociale che in ambito comunitario, educativo, politico, culturale promuove sotto forme diverse il benessere delle giovani generazioni, cui appartengono anche i propri figli.

È questa prospettiva molto significativa e anche impegnativa che fa capire come la famiglia sia veramente la cellula primaria della società; tuttavia, la genitorialità non sfuma e si dissolve in questo senso di apertura e di appartenenza alla più ampia comunità e società, perché i legami di sangue hanno una forza e una pregnanza che salvano in ogni modo il rapporto personalissimo e individualizzato tra le generazioni: “Questo è mio figlio, e io sono sua madre/sono suo padre!”. La realizzazione della genitorialità adulta implica, infatti, molte competenze relazionali specifiche: in primo luogo, l’elaborazione di un modello di comprensione degli stati d’animo dell’altro unita alla consapevolezza di poter generare con un *altro da sé* una persona, uscendo dalla posizione di figlio. I due genitori sono poi chiamati a guadagnare progressivamente la rappresentazione di una funzione co-genitoriale di divisione e condivisione di ruoli. Così si apre davanti a loro un mondo rappresentazionale ricco di personaggi genitoriali in continuo movimento, in un gioco a più persone, almeno triadico. In questa molteplicità di presenze, richieste e sovrapposizioni, rimane ferma la loro consapevolezza di poter essere genitori in grado di dare al figlio, presente o futuro, ciò di cui ha bisogno.

In molti manuali dedicati al ruolo genitoriale è riportato un lungo elenco di funzioni genitoriali (si veda il paragrafo 11.1.1). Al di là delle singole funzioni, colpisce la molteplicità delle competenze che i genitori sono chiamati a mettere in atto e che, al di là degli aspetti culturali, socioeconomici e di politiche familiari mancanti (pur incidenti specialmente in questi anni di crisi economica e sociale), fanno intuire le ragioni della *densità*.

11.1.1 Breve excursus sulle funzioni genitoriali

Senza voler essere esaustivi, ma per dare un po’ conto della molteplicità e complessità del ruolo genitoriale, ricordiamo:

- *funzione protettiva*: fornisce una “base sicura” su cui il figlio può sperimentare l’accoglienza e il riconoscimento dei propri bisogni. Si esprime attraverso:

- la presenza dentro la stessa casa;
- la presenza che osserva e vede il bambino;
- la presenza che interagisce col bambino;
- la presenza che facilita l’interazione con l’ambiente;
- il potenziamento dell’autostima;
- la stabilità nel rapporto affettivo;
- l’appoggio e la vicinanza nelle situazioni stressanti.

Ciò è possibile se la relazione di coppia è salda e armonica, tenendo conto che questa funzione protettiva è determinante per il legame di attaccamento per cui ne definisce le modalità;

- *funzione affettiva*: si esprime nella:

- condivisione della “sintonizzazione affettiva” come modalità di “esecuzione di comportamenti che esprimono la qualità di un sentimento condiviso”;
- capacità di entrare in risonanza affettiva con l’altro senza esserne inglobato;
- ricerca e condivisione di emozioni positive;

- *funzione regolativa*: va intesa come capacità di “regolare” i propri stati emotivi organizzando le risposte comportamentali adeguate che ne conseguono. È il processo fondamentale sottostante alle esperienze di guardare, ascoltare, prestare attenzione, parlare, modulare l’affetto e il comportamento;
- *funzione normativa*: è una conseguenza della precedente funzione regolativa e si esprime nella capacità di dare limiti di cui il bambino ha bisogno. Essa riflette l’atteggiamento degli adulti di fronte alle norme, alle istituzioni, alle regole sociali;
- *funzione predittiva*: è la capacità del genitore di prevedere il raggiungimento delle tappe e di parteciparvi. Genitore e figlio formano un sistema per cui la crescita e il cambiamento di uno dei due implicano la crescita e il cambiamento anche dell’altro. Nel genitore è la capacità di cambiare le modalità relazionali col cambiare dei bisogni del bambino;
- *funzione rappresentativa*: significa “essere con”, che presuppone delle interazioni reali basate su esperienze interattive, schemi interattivi interni che la madre ha assimilato dalla propria madre;
- *funzione significante*: dice la capacità di dare un contenuto pensabile/sognabile alle percezioni e alle sensazioni del neonato che sono ancora prive di spessore psichico. La madre cioè crea una cornice che dà senso ai bisogni, ai gesti (all’inizio casuali), ai movimenti, alle espressioni, alle azioni del bambino. Questo dare senso inserisce il bambino in un mondo di senso;
- *funzione fantasmatica*: le fantasie servono per conoscere la realtà e noi stessi al fine di costruire la nostra identità. Ci sono fantasie/attese legittime che ci fanno sognare il figlio come figlio della vita; ci sono fantasie/attese subdole come:
 - fame di risarcimento (“Gli darò ciò che non ho avuto”);
 - paure (“Non sarà capace, me la sento, sarà un fallimento);
 - ferite (“Non vorrei che venisse su come zio...”).

A volte la madre chiede al figlio di esserle “scudo protettivo” e di tenere i propri fantasmi, per cui il bambino si ritrova invaso da angosce ingestibili che non sa se sono sue o della madre. Nella stanza di ogni bambino ci sono dei fantasmi: sono i visitatori del passato non ricordato dei genitori. Nelle situazioni migliori questi visitatori, ostili e non invitati, vengono cacciati dalla stanza dei bambini e ritornano alla loro dimora sotterranea. Il bambino fa la sua imperativa richiesta di amore al genitore e, proprio come nelle fiabe, i legami d’amore proteggono il bambino e i genitori dagli intrusi. In altre famiglie, ancora, possono verificarsi eventi più disturbanti nella camera dei bambini, causati da intrusi provenienti dal passato che sembrano fare danni specializzandosi in aree quali l’alimentazione, il sonno, il controllo sfinterico o la disciplina;

- *funzione proiettiva*: c’è una mutualità psichica tra genitori e bambino all’interno della quale occupa un posto fondamentale la proiezione. La madre, per esempio, proietta l’immagine ideale del figlio che si sarebbe voluto essere o, al contrario, le proprie parti negative. All’interno di questa funzione si colloca la capacità di tollerare la separazione, l’indipendenza e l’autonomia del figlio considerandolo come un soggetto a sé stante e non come oggetto narcisistico. Di fronte al figlio si può essere possessivi, lo si può considerare una proprietà esclusiva che dura

tutta la vita, si può pretendere di dargli a tutti i costi la propria impronta, lo si può colmare di attenzioni fino a soffocarlo e a impedirne una sana autonomia, si può trasmettergli angoscia e paura. In verità, il figlio non è mai nella disponibilità dei genitori, non è un loro prodotto, ma viene da lontano e i genitori sono chiamati ad aiutarlo a crescere e a trovare la “sua” strada;

- *funzione triadica*: indica la capacità dei due genitori di avere tra loro una alleanza cooperativa, fatta di sostegno reciproco, capacità di lasciare spazio all’altro e di entrare in relazione empatica con il partner e con il bambino;
- *funzione differenziale*: la genitorialità si esprime attraverso modalità diverse e differenziate: quella materna e quella paterna. La materna ha la specificità di coltivare il rapporto diadico; quella paterna è protettiva della diade ma anche limitante, perché spinge all’apertura verso la triade (dipende molto dalla dimensione culturale);
- *funzione transgenerazionale*: immette il figlio dentro a una storia, una narrazione che appare certamente reale, ma nello stesso tempo anche un po’ sognata. È la storia della propria famiglia.

11.2 Le ragioni della densità

Come abbiamo già richiamato, il tempo scandisce la relazione genitori-figli fin dal momento del concepimento. Col passare degli anni i genitori crescono in età, esperienza e conoscenza del proprio figlio. Col tempo, il figlio matura biologicamente e psicologicamente, mantiene le relazioni con i propri genitori, costruisce la propria identità, accresce la propria autonomia e, infine, si prende cura del genitore anziano. Il ciclo di vita stesso unisce esperienza genitoriale ed esperienza filiale, in quanto implica una sorta di equilibrio tra le due esperienze.

La distinzione dei diversi stadi è ormai considerata classica, ed essi spiegano sia le relazioni genitori-figli funzionali che quelle disfunzionali. La struttura funzionale è tipica della situazione in cui si verificano condizioni ottimali e/o normali; la struttura disfunzionale sottolinea i problemi che devono essere affrontati e risolti, sebbene non abbia necessariamente implicazioni patologiche. Le modalità funzionali e quelle disfunzionali sono sintetizzate in Tabella 11.1.

Un altro versante potrebbe considerare le conseguenze patologiche dei genitori sull’evoluzione dei figli, soprattutto attraverso la lente degli stili genitoriali. Dalla figura, in particolare dalle colonne 4 e 5, ci si può fare un’idea della fatica nei compiti genitoriali, anche se bisognerebbe riportare quanto l’indagine sul campo ha potuto rilevare a livello di diffusione e di intensità delle modalità disfunzionali.

Una modalità molto soggettiva è l’elenco esemplificativo dei nodi che rendono conto della densità del compito genitoriale riportato nella Tabella 11.2. Si tratta di 20 aspetti che rientrano in gran parte nel ciclo di vita genitoriale, anche se alcuni abbracciano l’intero arco della vita. Questi vissuti andrebbero considerati: a) dalla parte dei genitori sotto gli aspetti di competenza, stress e soddisfazione di vita; b) in riferimento alla cultura attuale.

Tabella 11.1 Modalità funzionali lungo il ciclo di vita genitoriale¹

Stadi di vita genitoriale	Modalità funzionali	
	Genitori	Figlio
Genitori con figlio neonato	- Allevare, proteggere e prendersi cura	- Dipendere totalmente dai genitori
Genitori con figlio bambino	- Raccordare la relazione triadica - Offrire modelli comportamentali - Porre adeguate limitazioni di onnipotenza	- Raggiungere l'individuazione e l'autonomia - Rispecchiarsi e imitare i genitori - Gestire i desideri
Genitori con figlio ragazzo	- Favorire i bisogni di crescita - Dare l'opportunità di sperimentarsi e sperimentare - Lasciare che cresca e goderne	- Attivarsi per la propria individualità di crescita
Genitori con figlio adolescente	- Offrire sostegno nel consolidamento di ruoli e identità - Essere flessibile sul gap culturale intergenerazionale	- Sviluppare l'immagine di sé e la propria identità
Genitori con giovane adulto	- Lasciar crescere e raggiungere l'indipendenza - Accettare una relazione da adulto a adulto - Incoraggiare, riassicurare e apprezzare	- Raggiungere la relativa indipendenza - Sviluppare una relazione da adulto a adulto - Cercare aiuto e sostegno se necessari
Genitori anziani con figlio adulto	- Rovesciare i ruoli della cura	- Rovesciare i ruoli della cura

11.2.1 Attenzione all'infanzia nella cultura moderna

È un aspetto molto positivo l'attenzione che la cultura moderna ha maturato nei confronti dell'infanzia. La Convenzione ONU sui Diritti dell'infanzia è entrata in vigore il 20 settembre 1975 come strumento normativo internazionale di promozione e tutela dell'infanzia, ma già nel 1924, con la Dichiarazione di Ginevra, la quinta Assemblea generale della Società delle Nazioni aveva approvato un do-

¹ Adattato da Tseng W, Hsu J (1991) Culture and family. Problems and therapy. The Haworth Press, Binghamton.

Modalità disfunzionali	
Genitori	Figlio
- Rifiutare, trascurare o maltrattare le relazioni	- Regredire e rifiutare
- Fallire nel compito di desatellizzazione simbiotica	- Prolungare la relazione
- Dimostrarsi insensibile ai bisogni	- Fallire nella ricerca della propria individualità
- Sentirsi svalutato - Rifiutare la negoziazione - Ribellarsi	- Credere di non essere valorizzato
- Essere incapaci di lasciar andare da adulto a adulto	- Non saper sviluppare una relazione
- Non saper rinunciare al ruolo autoritario - Rifiutare l'aiuto se richiesto	- Non saper rovesciare i ruoli della cura - Rifiutare o trascurare il genitore anziano in necessità

cumento dove per la prima volta si faceva riferimento ai “diritti del bambino” che purtroppo ancor oggi troppo spesso vengono negati. Queste dichiarazioni sono molto importanti e, in sostanza, affermano la necessità e il diritto del bambino a ricevere protezione e cura. C'è un risvolto in ambito pedagogico che porta qualche inconveniente; è come se una medicina, molto efficace per guarire da una malattia, avesse anche degli effetti secondari di un certo peso. Fuori metafora, il rovescio della medaglia è una specie di iperprotezione dei minori per cui i genitori “coscientosi” *devono impegnarsi* a rendere sempre felici e soddisfatti i propri figli: “Diamo sempre il meglio ai nostri figli”, “Rendiamo loro facile la vita”, “Sacrifichiamoci per loro”, ecc.

Tabella 11.2 Esperienze e relazioni collegate con i ruoli/compiti che fungono da spie per la “densità genitoriale”

01.	Attenzione all'infanzia nella cultura moderna
02.	La denatalità
03.	Il fenomeno “childfree”
04.	Aborto spontaneo o volontario
05.	La gravidanza medicalmente assistita
06.	I rischi della gravidanza
07.	I rischi del parto
08.	Handicap fisico-psichico del figlio
09.	La depressione post parto
10.	Il compito educativo dei figli
11.	Il genitore che alleva da solo il figlio
12.	Il controllo da parte dei genitori nell'uso dei media dei figli
13.	Stress genitoriali per eventi traumatici dei figli
14.	La ribellione adolescenziale dei figli
15.	La difficoltà di separazione dai figli
16.	L'impegno dei genitori nella formazione scolastica dei figli
17.	L'educazione affettiva dei figli
18.	La preoccupazione dei genitori per l'inserimento lavorativo dei figli
19.	Il vissuto emotivo dell'adozione
20.	La difficile conciliazione occupazione femminile con l'impegno familiare

11.2.2 La denatalità

L'Italia è uno dei Paesi più colpiti dal fenomeno della denatalità. Dietro al forte calo della frequenza di nascite, si trova una ancor più accentuata riduzione della *propensione alla maternità*, con meccanismi di ritardo e di rinvio che hanno portato le donne italiane a esprimere una fecondità ridotta del 50% rispetto ai primi anni '70 e con un sensibile innalzamento dell'età di ingresso alla maternità, accompagnato da un consistente taglio degli ordini di nascita superiori al secondo.

La crisi della fecondità italiana non è un fenomeno slegato dalla dinamica generale del ciclo familiare, in quanto essa si esprime ancora in gran parte all'interno del matrimonio, là dove in molti paesi europei si è prossimi a uno su due nato nel matrimonio. In sostanza, è tutto il ciclo di vita individuale ad essersi progressivamente spostato in avanti; la permanenza dilatata dei giovani in famiglia ha fatto sì che si siano modificati anche i tempi che ne cadenzano gli eventi successivi per cui si studia più a lungo, si

trova il primo impiego più tardi, si esce a fatica dal nucleo di origine, si ritarda il matrimonio. Il primo e spesso unico figlio arriva in molti casi ben oltre i 30 anni. Eppure, nonostante il calo generale, le donne italiane continuano ad avere un elevato desiderio di maternità. Se ne ha evidenza nella sostanziale tenuta delle nascite di primo ordine, che sembrano solo parzialmente interessate dalla crisi della fecondità: non è un caso che oltre l'80% delle attuali quarantenni abbiano avuto almeno un figlio, quasi come avveniva per le loro madri.

Tuttavia, se è vero che sul piano individuale il rinvio delle nascite sino a un'età relativamente avanzata dà spesso luogo, più che alla definitiva rinuncia alla maternità, solo a un ridimensionamento dell'ampiezza familiare desiderata, è altrettanto vero che, sotto il profilo del contributo alla società, una più intensa fecondità oltre i 35 anni – oggi due o tre volte superiore al passato – non è comunque sufficiente per recuperare l'apporto carente nelle età più giovani. In conclusione: avere figli più tardi significa, nella fredda contabilità del bilancio demografico del Paese, produrne meno.

Non si può nemmeno contare, come qualcuno ha teorizzato, sul ruolo di riempimento delle culle assegnato alla popolazione immigrata. Infatti, la bassa fecondità non ha nazionalità quando si condividono le difficoltà nel far crescere la famiglia. L'adattamento della popolazione straniera ai modelli riproduttivi autoctoni procede veloce, e ciò vale soprattutto nel contesto delle grandi realtà metropolitane, dove le donne immigrate vanno esprimendo livelli di fecondità già spesso al di sotto del ricambio generazionale.

Un'interpretazione di ordine culturale molto citata è quella del paradosso che “in Italia si fanno pochi figli perché si vuole loro troppo bene”. Il modo di essere famiglia e di intendere i legami familiari è per alcuni importanti aspetti diverso rispetto a quanto vale in altre aree del mondo occidentale. Esistono differenze antropologiche ben radicate; in particolare, più forte e intenso risulta in Italia il rapporto tra genitori e figli. Ciò porterebbe più facilmente i genitori italiani a: 1) considerare i figli quasi come un proprio prolungamento e a considerare i loro insuccessi come propri fallimenti; 2) sacrificarsi di più per quello che considerano il loro bene e per migliorare il loro destino sociale; 3) avere meno figli per “non far loro mancare nulla”. Oltre alla bassa fecondità, ciò in parte spiegherebbe anche la maggior disponibilità a ospitarli a lungo nella famiglia di origine e il continuo interscambio affettivo e strumentale anche dopo l'uscita dalla propria casa.

11.2.3 Il fenomeno “Child-free”

Riguarda la scelta volontaria delle coppie di rinunciare alla progettazione procreativa per realizzarsi maggiormente o totalmente a livello personale e/o relazionale. È un fenomeno non recente, ma da una ventina d'anni sta assumendo particolare visibilità, per cui si parla esplicitamente di “movimento Child-free”. Il fenomeno, inscritto nell'attuale contesto culturale, sociale ed economico del mondo occidentale è un segnale di malessere diffuso e alla base del più ampio fenomeno della denatalità, trovando nei movimenti strutturati la sua manifestazione estrema. Non c'è uniformità di decisioni e di atteggiamenti a riguardo. Se sono estremi nelle coppie dichiaratamente childfree

(liberi da bambini) o radicali nelle coppie “senza figli per scelta”, sono pure presenti con intensità diverse nelle coppie “doppio reddito, nessun bambino”, con posizioni più moderate nelle coppie che rimandano ricorsivamente la scelta di avere un figlio oppure nelle coppie che decidono di avere un unico figlio.

Questi atteggiamenti trovano alimento in ragioni di natura personale, sociale, economica e culturale e interessano, in misura pur diversa, molti o tutti gli individui e le coppie in età fertile. In una ricerca svolta in diverse regioni italiane nel 2007 con 600 partecipanti in età fertile (20–40 anni) ma senza figli, equamente divisi tra maschi e femmine, tra le diverse ragioni per un orientamento childfree, emerge in particolare la decisione volontaria di non avere figli a causa di esperienze infantili dolorose con i propri genitori che temono di riattivare con l’esperienza genitoriale.

11.2.4 Aborto spontaneo o volontario

Al di là degli aspetti clinici, giuridici ed etici, ci interessa annotare gli aspetti psicologici e relazionali di questa esperienza. Nella dimensione emotivo-affettiva, l’aborto può essere vissuto come la risoluzione di uno stato di malattia che coincide con la gravidanza, il cui significato positivo o negativo dipende obiettivamente dalla situazione e dalle prospettive della gestante. In tal senso l’aborto, ancor più che un problema di competenza medica, si rivela un evento dalle molteplici implicazioni sociali, che pone numerosi dilemmi a tutti coloro che ne sono coinvolti: non solo il partner, i familiari e gli amici della donna, ma anche i medici, il personale paramedico e i consulenti dei servizi socio-sanitari.

Se l’aborto, da un lato, può sembrare atto a guarire lo stress causato da una gravidanza indesiderata, dall’altro è a sua volta, in sé e per sé, un evento stressante. I due versanti non sono facilmente differenziabili, anche perché non sono state realizzate ricerche affidabili sia per i riferimenti teorici, sia per la metodologia usata, sia per la sfaccettatura del fenomeno in esame. La gamma delle possibili reazioni della donna all’interruzione di gravidanza è infatti molto ampia e va da un estremo positivo di crescita e maturazione psicologica, a un estremo opposto che include risposte nettamente psicopatologiche. Una ricerca americana piuttosto consistente², indagando su un ampio campione di donne a tre mesi dall’aborto, ha evidenziato tre fattori del loro vissuto emotivo, dei quali uno positivo e due negativi: il primo fattore indica un senso di sollievo; il secondo fattore concerne sentimenti negativi, come la paura di disapprovazione, la vergogna e il senso di colpa, cioè emozioni che riflettono la percezione di aver violato delle norme; il terzo fattore è correlato con l’età (si riscontra maggiormente nelle donne più giovani), include emozioni negative come il dispiacere, la depressione, l’ansia, il dubbio, la rabbia, cioè emozioni legate a un senso interno di perdita.

² Adler NE, David HP (1992) Psychological factors in abortion. *American Psychologist* 47:1194–1204.

11.2.5 La gravidanza medicalmente assistita

La fecondazione assistita viene generalmente vissuta dalla coppia come soluzione miracolosa; in realtà, la FIVET è una pratica emotivamente molto costosa dal punto di vista psicologico. La diagnosi di sterilità irrompe gravosamente nella vita della coppia, ponendola in una condizione di forte sofferenza emotiva che investe completamente la persona: scoprire e avere la consapevolezza di essere sterili diventa causa di alterazione della vita della coppia, motivo di grandi sofferenze e di angosce spesso incontenibili. Questo universo di rappresentazioni marca sicuramente molto lo svolgimento psichico della gravidanza in caso di fecondazione assistita.

La coppia che sceglie questa metodica si appoggia totalmente al corpo medico, idealizzato molto e trasformato in un oggetto di investimento affettivo importante. Il luogo ospedaliero diviene il solo posto dove prova un senso di sicurezza e dove incontra e si identifica con altre coppie private del figlio. Posta sotto l'autorità e le costrizioni dei protocolli sanitari, si affida ciecamente ai medici per contenere la sua angoscia.

Diversi studi hanno messo in evidenza le reazioni psicologiche delle coppie che si sottopongono alla cura: restringimento degli investimenti, impatto sulla sessualità, perdita dell'intimità corporea, esperienza di un corpo alienato e meccanizzato, stress, ecc.

Ci sono donne che non possono immaginare la loro identità femminile all'infuori della maternità. Il diritto al bambino diventa allora un diritto all'identità di donna, il figlio è il solo che potrà provarla e potrà restaurare l'integrità perduta. Le donne capaci di partorire finiscono per diventare delle nemiche; quelle incinte sono evitate. Questo universo di rappresentazioni, che nasce da una prospettiva narcisistica, marca sicuramente molto lo svolgimento psichico della gravidanza in caso di fecondazione assistita.

Anche la relazione sessuale della coppia ne risente, come conseguenza delle pressioni della programmazione medica; infatti, il team medico è presente a livello psicologico nell'intimità della coppia perché i rapporti sono spesso mirati alla fecondazione e questo può portare a una diminuzione della frequenza e alla perdita della spontaneità.

Il sovrainvestimento sulle tecniche di procreazione medicalmente assistita sembra corrispondere alla comparsa di alcune difficoltà una volta nato il bambino, tuttavia intensamente desiderato. Così, il termine bambino è spesso evitato, le donne non dicono nulla sull'argomento, il loro discorso risulta vuoto, le associazioni mentali sono povere, il senso comune e l'invocazione della normalità o della naturalezza tentano di colmare questo quadro di inibizioni delle associazioni che riguardano il bambino. Il figlio è investito come un oggetto meraviglioso che apre le porte a una vita senza mancanze. Nessuna attività precisa è però anticipata, né la camera che avrà, né i giochi, né la vita con lui.

11.2.6 I rischi della gravidanza

Quando una donna è incinta è chiamata a modificare il proprio stile di vita. Se decide di smettere di fumare, di bere o inizia a porre una diversa attenzione alle proprie

abitudini alimentari, è possibile che venga osservata in modo diverso e diventare oggetto di domande e a volte di battute, addirittura possa autoescludersi o essere allontanata da compagnie o ambienti frequentati prima. Non è facile modificare un'abitudine come il fumo o l'alcol che hanno sia una funzione aggregativa che di condivisione di momenti significativi della propria giornata o della propria vita. Non è facile passare inosservate, trovare un proprio spazio “relazionale” con le consuete compagnie o addirittura trovarne di nuove: tutto questo poi coinvolge anche il partner.

La coppia che decide di iniziare a fare attenzione alla propria salute può essere sopraffatta da stati emotivi più forti del solito. L'ansia è una frequente condizione psichica legata a una sensazione di paura: timore di sbagliare, di essere sbagliati, di non aver fatto in tempo, di non farcela. Lo stress rappresenta una “pressione” psichica che si manifesta a livello fisico, una reazione di adattamento all'ambiente: può tuttavia essere trasformato in attivazione ed energia per affrontare un cambiamento.

Chiunque si trovi ad affrontare una situazione di potenziale pericolo, cerca anche di difendersi con certi meccanismi che allontanano dalla propria mente l'idea che “debba capitare proprio a me”, più noti come meccanismi di difesa: una protezione dalla perdita di equilibrio delle facoltà cognitive, relazionali e dello stare al mondo. Per questo è facile che una donna, consapevole dei dati statistici di frequenza delle possibili malattie, deformazioni, sindromi fetali causate dal proprio comportamento, possa apparentemente sottovalutarne l'importanza. Ma può anche accadere che possa essere talmente spaventata da pensare che non valga la pena di darsi tanto da fare per cambiare, quando poi è la natura che decide (o il destino).

11.2.7 I rischi del parto

Ogni donna che si accinge al parto ha il suo mondo culturale di riferimento, le sue specifiche aspettative e paure, e con questo bagaglio accede ai servizi sanitari cercando di trovare risposte. Fino a pochi anni fa, la presenza dei mariti accanto alle partorienti era considerata un intralcio nel funzionamento della macchina sterile e ordinata dell'ospedale. Camici bianchi e ferri scintillanti avevano il sopravvento su qualsiasi altra considerazione di ordine psicologico e relazionale; la soggettività e l'affettività venivano semplicemente lasciate fuori dai reparti, in una scissione che in alcuni casi si rivelava profondamente patogena. Oggi, la situazione si è modificata grazie alle conquiste progressive dei cittadini e all'idea sempre più radicata che il concetto di salute sia ben di più del semplice dominio della professione medica o psicologica. Ma questa evoluzione comporta una crescente complessità. Da una parte c'è sempre maggiore spazio, nella contrattazione e nella gestione della salute, per l'immaginario sociale, nel quale convivono miti a volte discordanti, se non completamente in opposizione fra loro: da una parte le teorie new age del ritorno alla natura come estrema conquista e tensione al passato inteso come età dell'oro; dall'altra abbiamo l'esaltazione delle moderne tecniche chirurgiche, che portano, all'opposto, al rifiuto del passare del tempo, al rifiuto del cambiamento, alla possibilità di liberare completamente e di disgiungere, in ultima istanza, l'esperienza umana dai vincoli biologici. In quest'area si situa, per esempio, l'inquietante aumento dei parti cesarei, anche richiesti dalle partorienti stesse: è la donna partorientente

proprietaria del proprio corpo e del metodo che ritiene adatto a lei. Attualmente si è sempre più indulgenti alle sue richieste, anche perché ci sono minori complicazioni legali per i medici in caso di difficoltà. Probabilmente non è la panacea per superare tutte le paure e difficoltà della donna partoriente.

11.2.8 Handicap fisico-psichico del figlio

Il figlio portatore di un grave handicap procura nei genitori dapprima incredulità e ribellione, e poi un vero shock con conseguente e permanente difficoltà di accettazione. Nessun genitore è mai preparato a questa prova così grave. La nascita di un bambino handicappato è sentita istintivamente come un grande insuccesso, un lutto, che si rinnova ogni giorno, risvegliando traumi e insoddisfazioni passate e impedendo di fantasticare positivamente per il futuro. I genitori perdono la sicurezza abituale ed entrano in una crisi di identità e di ruolo sociale. In particolare, i rapporti e le relazioni di coppia diventano più complessi, con la tendenza a colpevolizzarsi a vicenda, accusandosi reciprocamente di impostazione educativa errata, disinteresse e altro. A volte i genitori cercano di rimuovere il proprio senso di colpa ricercando spiegazioni strane e individuando negli ascendenti, per lo più del coniuge, eventuali cause di ciò che è capitato al figlio. Anche nella coppia in cui, di fronte al problema, si trova una maggiore unità, spesso si riducono i contenuti della comunicazione e il figlio handicappato rappresenta il tema, esplicito o sotteso, quasi unico e costante di dialogo. Spesso nasce nei genitori un profondo senso di colpa, soprattutto in casi di handicap psichico, aumentato dalle continue e impietose domande e anamnesi di pur ben intenzionati parenti, amici, operatori sociali, terapeuti. I genitori provano tanta angoscia per il futuro, soprattutto in prospettiva della mancanza dei genitori, ma anche delle scelte educative-terapeutiche, delle prospettive affettive-sessuali. All'angoscia si aggiunge un senso di impotenza, col tentativo-speranza di delegare la soluzione del problema ad altri e ad altre istituzioni. Il figlio handicappato cambia la vita dei genitori: occupa *troppo*, impedisce spesso alla madre un'attività professionale, fa spendere molti soldi, è estremamente condizionante.

Particolarmente grave, ma non infrequente, il pericolo di simbiosi fra madre e figlio handicappato: è un rapporto assolutamente patogeno che può comportare un blocco nello sviluppo psichico, mentale, linguistico e sociale del figlio stesso e portare a una profonda devianza-rottura dei rapporti di coppia. Meno grave, ma comune, è l'atteggiamento della madre che fa di tutto per preservare il figlio da ogni contatto con la realtà che possa metterlo in difficoltà: lo protegge da ogni frustrazione, isolandolo così da tante esperienze ritenute negative. Non svilupperà così un corretto e valido principio di realtà, che lo esporrà, in seguito, a inevitabili frustrazioni non facilmente sopportabili.

La figura del padre, già secondaria in ogni caso nei primi anni di vita, tende ad essere ulteriormente sfumata nel suo significato. Il padre rischia di essere emarginato (e poi colpevolizzato) e, a differenza della madre, trova preclusa la possibilità di compiere azioni *riparatorie* attraverso momenti dedicati alla terapia rieducativo-riabilitativa e di inserimento sociale del bambino. Allora il padre può ricercare nel lavoro e nel sociale, fuori dalla famiglia, la sua affermazione o consolazione.

11.2.9 La depressione post-parto

È una particolare forma di disturbo nervoso che colpisce alcune donne a partire dal 3° o 4° giorno seguente la gravidanza. Oltre il 70% delle madri, nei giorni immediatamente successivi al parto, manifestano sintomi leggeri di depressione; si tratta di una reazione piuttosto comune, i cui sintomi includono delle crisi di pianto senza motivi apparenti, irritabilità, inquietudine e ansietà che tendono generalmente a scomparire nel giro di pochi giorni. Ben più gravi e duraturi sono i sintomi della depressione post-parto che possono perdurare anche per più mesi.

Le cause non sono chiare: forse cambiamenti ormonali nella donna o eventi immediatamente successivi al parto, come il cambiamento di ruolo della donna in ambito sociale, il timore per le sue imminenti responsabilità, il proprio aspetto fisico, ecc.

11.2.10 Il compito educativo dei figli

La sfida più grande, oggi, all'educazione dei figli viene, secondo genitori e non genitori, dalle influenze esterne della società. Tra le preoccupazioni principali menzionate in una ricerca americana di qualche anno fa sono l'alcol e le droghe, la pressione dei pari e l'impatto della televisione e di internet. Al di là di influenze sociali, altre sfide percepite nell'educazione dei figli includono l'insegnamento della morale e dei valori, il mantenere la disciplina, la gestione degli aspetti finanziari e l'impatto con il sistema scolastico. I punti di vista degli uomini e delle donne sono simili quando si tratta di sfide che i genitori devono oggi affrontare, e l'orientamento generale è che oggi sia più faticosa l'educazione sia per i padri che per le madri rispetto all'impegno di 20 o 30 anni fa. Presso le persone di una certa età, gli uomini sono più severi nel valutare l'impegno attuale dei padri (rispetto al passato), mentre le donne dicono che i padri di oggi stanno facendo un lavoro migliore di quelli di un tempo e, nello stesso tempo, sono più critiche verso le madri di oggi.

Un quadretto mezzo scherzoso e mezzo tragico del compito educativo dei genitori di oggi: i genitori si ritrovano spesso ad essere succubi dei figli o meglio, del figlio tanto desiderato quanto calcolato, in pratica concepito e nato quando ai genitori era più comodo per una serie di motivi contingenti, con la conseguenza che i genitori si ritrovano in autobus tutti di corsa perché la macchina è passata al figlio, che la può prestare se i tanti suoi impegni e quelli dei genitori possono qualche volta essere combinati. Così ci si presta i vestiti, ci si trucca insieme e, perché no, si prende l'aperitivo assieme, perché per una volta tanto non fa poi così male ed è pure di moda. Si gioca tutti alla playstation, si ride e ci si diverte!

11.2.11 Il genitore che alleva da solo il figlio

Si tratta della cosiddetta famiglia monoparentale, fenomeno sempre più diffuso sia nel mondo in via di sviluppo che in quello industrializzato: in Italia questa è la condizione dell'11% dei nuclei familiari e per il 6% dei ragazzi al di sotto dei 14 anni di

età. Il fatto di ritrovarsi solo (sola, il più delle volte) a gestire la famiglia e crescere il figlio è di rado frutto di una libera scelta. Molto più spesso, si tratta di una condizione che discende da una cultura maschile che privilegia la frequentazione di più partner, da parte dell'uomo, ma senza alcun vincolo di responsabilità. Che il problema sia di natura culturale lo dimostra, al contrario, il dato di quei paesi in cui è elevato il numero di coppie di fatto le quali, pur non essendo vincolate dal matrimonio, convivono e assumono le responsabilità nei confronti dei figli. In Islanda, dove pure la metà dei bambini nascono al di fuori del matrimonio, soltanto il 20% di loro non ha accanto a sé entrambi i genitori. Vi sono poi famiglie monoparentali che derivano dalla rottura di un preesistente rapporto di coppia. L'affidamento dei figli, dopo la separazione legale, a un genitore (nella maggior parte dei casi la madre) è sicuramente un passo avanti rispetto al sistema totalmente patriarcale dei secoli scorsi. In Italia è stata introdotta una legge sull'affido condiviso da privilegiare, ma c'è una lunga strada da percorrere perché corrisponda all'impegno effettivo dei genitori separati.

11.2.12 Il controllo da parte dei genitori nell'uso dei media da parte dei figli

Una recente ricerca sul rapporto dei minori con i media mette in luce che sempre più da piccoli iniziano a utilizzare i nuovi media: il 40% dei minori inizia a navigare su internet prima dei 10 anni, il 60% dopo; ci si iscrive ai social network molto prima dell'età minima (13 anni per Facebook), il 16% degli intervistati lo ha fatto addirittura prima dei 10 anni. Il 30% usa già il cellulare prima dei 10 anni.

Alcuni dati sull'utilizzo:

- *internet*: il 78% lo usa per la scuola;
- il *computer*: è condiviso con il resto della famiglia per il 69%; è collocato in camera dei ragazzi per il 35%; è in salotto/soggiorno per il 36%;
- *social network*: l'85% degli intervistati usa Facebook, seguito da Messenger (24%); l'1% usa Twitter;
- il *cellulare*: è di proprietà del figlio/a nel 78% dei casi e il 26% dei ragazzi lo tiene acceso quasi tutto il giorno. Il 69% dei minori della fascia 8–10 anni spende fino a 5 euro al mese per il cellulare, percentuale che scende in media del 40% nella fascia 11–13, per la quale prevale una spesa mensile di 10 euro (35%);
- *videogiochi*: vengono utilizzati in prevalenza in solitudine (61%); i maschi preferiscono giochi d'azione e avventura, mentre le femmine prediligono giochi di accudimento;
- la *televisione*: il 42% dei figli tende a decidere in autonomia cosa guardare alla televisione, senza chiedere l'autorizzazione agli adulti, anche se solo il 7% possiede una TV nella propria camera. Le preferenze in termini di programmi vanno largamente ai cartoni animati (70%) e ai telefilm per ragazzi (52%), seguiti da un 33% di preferenze per i documentari.

In linea generale, si rileva una crescente ricerca di mezzi capaci di offrire stimolazioni multisensoriali e una sempre maggiore attitudine a utilizzare più mezzi in contemporanea, fenomeno che sembra aumentare con l'avanzare dell'età. Dai dati qualitativi sono emerse due tendenze principali:

1. il *dominio del click & play*: dando per scontato che tutto funzioni con un click, quando vengono smentiti dalla realtà, i bambini lo vivono come un fatto estremamente frustrante e ingiusto;
2. il *dominio del fare*: i bambini crescono in un mondo pieno di stimoli, esposti a una continua e massiccia stimolazione, per cui da un lato non riescono a gestire la noia e i tempi morti, dall'altro ricercano un livello di stimolazione sempre maggiore: fanno più cose insieme, cercano di coinvolgere più sensi.

La ricerca ha anche tracciato quattro tipologie di genitori rispetto al loro atteggiamento nei confronti del rapporto tra i figli e nuovi media:

1. ansiosi (pari al 35% degli intervistati);
2. compiaciuti (pari al 26%);
3. permissivi (pari al 21%);
4. esperti (pari al 18%).

Ne deriva che solo una minoranza dei bambini/ragazzi può essere considerata veramente tutelata. La maggior parte è invece esposta a rischi più o meno elevati: i genitori ansiosi impongono divieti ma non sono sempre in grado di trasmettere conoscenza in materia, i figli dei permissivi e dei compiaciuti hanno un'alta libertà di azione senza avere la giusta tutela. La situazione non appare facilmente sanabile perché non vi è una grande volontà da parte dei genitori di migliorare la propria conoscenza dei nuovi media: solo il 15% degli intervistati dichiara che parteciperebbe a corsi sui media, se qualche ente (in primis la scuola) li organizzasse.

11.2.13 Stress genitoriali per eventi traumatici dei figli

Possono riguardare una malattia o un incidente. Gli eventi traumatici sono inaspettati, arbitrari e imprevedibili e le famiglie sono incapaci di prepararsi mentalmente e materialmente a gestire il trauma; i genitori possono sentire come se loro stessi non avessero il controllo. I figli sentono che i genitori non sono in grado di proteggerli, il che cambia fundamentalmente le relazioni familiari e la comunicazione. Ad esempio, le paure e i timori dei bambini americani sono aumentate considerevolmente dopo l'attacco terroristico dell'11 settembre e un gran numero di bambini credeva che sarebbero stati loro stessi vittime di un attacco terroristico. I genitori dei paesi del Medio Oriente manifestano sensi di colpa e impotenza quando si rendono conto che non sono nella posizione di fornire sicurezza ai figli e di proteggerli dalla crudeltà umana. Il trauma, quindi, crea una specifica comunicazione familiare in cui i membri della famiglia si salvano l'uno con l'altro dalla piena consapevolezza degli eventi traumatici. I genitori possono sentirsi impotenti quando i loro figli mostrano sintomi e soffrono delle conseguenze del trauma. Per esempio, se i bambini traumatizzati mostrano una diminuzione di interesse nelle attività per loro importanti, come il gioco e l'amicizia, i genitori provano a incoraggiarli. Inoltre, nel fare questo essi sono alle prese con un forte conflitto derivato dal trauma e dalla paura di non farcela. I cambiamenti nei comportamenti dei bambini e addirittura nella personalità comportano un enorme peso per i genitori. In molti casi, come incidenti stradali, disastri e violenza da guerra, sono colpiti sia i genitori che i figli.

11.2.14 La ribellione adolescenziale dei figli

Se il mestiere di genitore è sempre difficile, esso diventa quasi impossibile quando i figli sono adolescenti. È questa un'asserzione comune, ma che mette in evidenza il grado di difficoltà e complessità che caratterizza l'essere genitori nel periodo adolescenziale dei figli. L'ingresso di un figlio in questa fase trasforma il suo corpo e la sua mente con ripercussioni sul piano relazionale, non soltanto per l'adolescente ma per tutto il nucleo familiare, costringendolo a numerosi cambiamenti nella vita psichica e di relazione.

Lo stress psicologico associato all'essere genitori si è dimostrato essere un aspetto fondamentale nello sviluppo di relazioni genitori-figli di tipo disfunzionale, oltre ad essere un importante fattore di rischio per quanto riguarda l'insorgenza di disturbi di tipo psicopatologico sia negli adulti che negli adolescenti.

Lo stress genitoriale coinvolge poi l'intero nucleo familiare verso modalità comportamentali di risposta allo stress di disadattamento, magari accentuate dalle tensioni e dai conflitti specifici alle transizioni evolutive, agli eventi stressanti della vita quotidiana di tutte le famiglie e a tematiche non risolte della propria giovinezza.

Una recente ricerca ha evidenziato come lo stress genitoriale sia presente in tutti i contesti e in tutti i gruppi socio-demografici, anche se i livelli di stress più elevati avvengono in famiglie con basso reddito e stato socioeconomico inferiore.

11.2.15 La difficoltà di separazione dai figli

La famiglia, nella fase di trampolino, prevede l'uscita dei figli da casa mentre i genitori affrontano, in gran parte, la crisi di mezza età e sono chiamati a elaborare un loro processo di lutto procedendo a nuove identificazioni e investimenti. Essi sono chiamati a riconoscere che, in fondo al cuore, hanno sempre avuto consapevolezza che tutto quello che hanno insegnato ai loro figli darà i propri frutti. D'altra parte, emergono sentimenti di tristezza, di malinconia e paura di perdere una parte importante di sé. Avviene un duplice processo: se da una parte i figli si trovano ad affrontare nuove sfide, dall'altra i genitori si trovano a vivere la nuova fase genitoriale con figli adulti.

Per il raggiungimento del nuovo equilibrio è necessario un riassetto: la coppia genitoriale riacquista tutto il suo spazio e la sua importanza, superando ogni sentimento di sconforto e di abbattimento, spesso descritti come "sindrome del nido vuoto": la casa silenziosa, la stanza del figlio vuota, i pasti più solitari. In alcuni casi, il nido vuoto è vissuto come una vera e propria perdita, immaginato come un *distacco più definitivo e irreversibile di quello che in realtà sarà*.

In alcuni casi, il processo di separazione non avviene, oppure si blocca prima di giungere a compimento. Si tratta di tutte le situazioni in cui i figli, per comodità, per necessità o semplicemente per non far soffrire i propri genitori, decidono di non abbandonare il nido. Poi non è detto che il distacco fisico si abbini all'indipendenza psicologica. Sempre più spesso nella nostra società qualcosa si blocca e ci si ritrova attempati figli di famiglia, incastrati in rapporti tutt'altro che sani con genitori che, a

loro volta, non hanno voglia di crescere, e che faticano a cogliere la sottile differenza tra possesso e amore incondizionato.

11.2.16 L'impegno dei genitori nella formazione scolastica dei figli

Scrivo una madre: “A scuola siamo andati tutti e ce lo ricordiamo bene. Quello che non mi aspettavo, tornando indietro agli inizi del ciclo degli studi insieme ai miei figli, è l'impegno che comporta anche per noi genitori. Immaginavo l'emozione per ogni primo giorno, la tenerezza per quei grossi zaini sulle piccole schiene e anche quella specie di vertigine per il tempo che passa così in fretta. Poi mi sono lasciata piacevolmente stupire dai sentimenti nuovi che si sono mescolati ai ricordi quando nei bambini hanno cominciato ad accendersi la curiosità e la passione per alcune materie.

Ho scoperto anche la tensione che provo ascoltando i giudizi degli insegnanti sui miei figli, forse un mio momento di debolezza: gli elogi sono tutti per loro, anche se l'orgoglio è mio, mentre la minima critica sembra cadermi addosso direttamente, appesantita per di più dall'impossibilità di sostituirmi a loro e di poter quindi avere sotto controllo la situazione [...].

Quando vivevo la scuola come figlia, non pensavo che un genitore potesse sentirsi tanto coinvolto. Ma soprattutto mi colpisce, guardandomi intorno nella nostra scuola primaria e, in prospettiva, nella scuola media che aspetta il grande l'anno prossimo, quanto impegno i genitori si sentano di dover mettere in prima persona nello studio dei figli. Si tratta di un impegno che va ben oltre il procurare il materiale scolastico e il sostenere la logistica degli orari, ma anche oltre una doverosa collaborazione con gli insegnanti: si tratta proprio dello studiare coi figli, se non addirittura dello sconfinamento nello studiare al posto dei figli. Madri che estraggono ogni pomeriggio i diari dalle cartelle chiedendo terrorizzate: “Oggi cosa abbiamo da fare?”. Padri che trascorrono interi weekend trascrivendo pagine di Wikipedia per le più disparate ricerche... Noi in linea di massima preferiamo che i nostri figli lavorino ai loro compiti da soli, limitandoci a controllarli e ad ascoltarli quando devono ripetere le lezioni. Però ci rendiamo conto che, spesso, la mole di lavoro e il livello delle richieste da parte della scuola stessa presuppongono l'aiuto da parte di un adulto. Qualche volta è difficile capire dove sia opportuno fissare il confine [...].”

11.2.17 L'educazione affettiva dei figli

Si dice che, se i genitori riescono a sviluppare e incrementare la relazione basata sulla fiducia e il dialogo, il resto dovrebbe venire di conseguenza. Qualcuno potrebbe obiettare che dialogare con i figli è difficile; si tratta di verificare se i genitori sanno ascoltare. Il dialogo non comincia a 13 anni: c'è quando qualcuno parla e qualcun altro ascolta, e non solo le parole, ma anche gli atteggiamenti. Il dialogo non c'è quando il figlio parla di ogni cosa, mentre in realtà vuole sapere. Se il genitore è aprensivo, non dà fiducia al figlio e si mette a interrogarlo o a fargli la predica. Ma i

figli pressati raccontano solo quello che i genitori vogliono sentirsi raccontare. Un bel modo di dialogare è anche quello di osservare il figlio; spesso i genitori vogliono parole e dimenticano le emozioni.

I genitori non dovrebbero allarmarsi se i figli adolescenti diventano scorbutici e rustici, freddi e insofferenti; vogliono vedere di che cosa sono capaci e sfidano per vedere fino a che punto i genitori li lasciano fare. Bisogna anche essere pronti a combattere; naturalmente, le premesse devono essere messe sin dall'infanzia, perché da lì parte il dialogo, soprattutto attraverso il gioco. Nel gioco i bambini si immedesimano e comunicano. Giocando con i figli, i genitori possono capire i loro stati d'animo.

Non è facile per i genitori affrontare col figlio il tema della sessualità e dell'innamoramento. Nessuno nasce addestrato all'innamoramento, una fase piena di emozioni e non controllabile. I genitori possono aiutare a subire le delusioni, a non far tragedie se un rapporto è finito o non va, ma senza banalizzare i sentimenti e le emozioni. Devono, anzi, mostrare attenzione e interesse.

Per quanto riguarda la sessualità e tutto ciò che riguarda il sesso, sono i genitori che per primi hanno paura di affrontare il discorso, dimenticando che i bambini piccoli fanno domande perché hanno bisogno di sentirsi vicini alla mamma, e gli adolescenti generalmente non chiedono perché comunque, anche se i genitori non si rendono conto, sanno già tutto. Ma sulla sessualità non occorrono soltanto le conoscenze, sapere "come si fa", occorrono i valori, la capacità critica e valutativa. Queste sono le cose che i genitori devono comunicare ai loro figli ed è ciò che si intende per educazione all'affettività: gli adolescenti non vogliono informazioni, ma attenzione e sapere che cosa pensano i genitori. Nonostante tutte le contestazioni, i genitori sono i veri punti di riferimento per loro. Dunque i genitori devono far attenzione a cogliere l'attimo in cui possono educare all'affettività, a mano a mano che i figli crescono, superando le difficoltà di trovare tempo per stare con i loro figli.

Per quanto riguarda il fare coppia, c'è soltanto l'esempio dei genitori: il modo di relazionarsi e di vivere gli affetti dei genitori è il vero punto di riferimento per i figli.

11.2.18 La preoccupazione dei genitori per l'inserimento lavorativo dei figli

I genitori sono oggi più che mai preoccupati per il futuro, e la crisi economica ha acuito i timori di non poter regalare un futuro ai giovani di oggi.

La crisi ha fatto capire alle famiglie ciò che era noto da tempo, cioè che solo i privilegiati possono permettersi per i figli 13 anni di scuola prima dell'università. Se contiamo anche laurea, master e dottorati, si arriva a 21–22 anni di studio prima di entrare nel mondo del lavoro. Ma non è più possibile, in questa realtà globale, distinguere tra studio e lavoro che dovrebbero invece andare insieme.

Il problema che si pongono i genitori, al pari dei loro figli, è se è mai possibile seguire o no i propri sogni. Si può anche andare al liceo artistico se però, nel frattempo, si impara dall'alternanza scuola-lavoro, se al liceo si trovano gli artisti che insegnano come nascono le opere d'arte. E se si capisce anche l'importanza di un tornio. I genitori, al pari dei figli, non sono preparati a questa nuova impostazione e si sentono schiacciati dalle turbolenze della crisi finanziaria, economica e sociale.

11.2.19 Il vissuto emotivo dell'adozione

L'iter adottivo è complesso, sia che si tratti di adozione nazionale che internazionale, fatto di colloqui, di valutazioni, di iter burocratico con tanti risvolti giuridici. E non c'è soltanto il vissuto psicologico dei genitori adottivi, c'è anche quello del bambino in adozione, anche se ci focalizziamo sui primi. I genitori adottivi si sentono sotto pressione: sentimenti di paura di non farcela, motivazioni inconfessate, aspettative idealizzate rischiano di impedire l'accettazione del bambino, nato da altri, come figlio proprio.

La sterilità, per esempio, è una delle ragioni principali che spinge una coppia ad adottare un figlio, ma questo desiderio può nascondere una matrice egocentrica, nel caso in cui l'adozione risponda solo alle esigenze dei due coniugi, più che a quelle del bambino. La coppia deve elaborare l'impossibilità di avere figli naturali; in caso contrario, potrebbe usare il bambino per compensare un desiderio narcisistico o per mitigare il senso di colpa di non poter procreare.

Al di là delle motivazioni esterne espresse all'operatore, si possono intuire delle motivazioni interne che spesso risultano contrastanti: possono sussistere, nello stesso tempo, desideri egoistici e altruistici, interessi personali e interessi del bambino.

Se alla base del desiderio di adozione c'è la paura di sentirsi soli, o la volontà di superare il vissuto relativo alla sterilità, oppure l'insoddisfazione di un matrimonio non esaltante, può succedere che la coppia si preoccupi maggiormente di fare del bambino un figlio perfetto, piuttosto di soddisfare pienamente i suoi bisogni. L'immagine del bambino, modellata completamente sulle aspettative dei genitori, può essere emotivamente più coinvolgente di quella che si viene formando nel genitore naturale in attesa del figlio, e l'arrivo del bambino reale porta inevitabilmente a un confronto con quello immaginato, plasmato sulle esigenze della coppia e sugli stereotipi culturali. Purtroppo non sempre i bisogni e le aspettative della coppia corrispondono a quelli del bambino. Il bambino abbandonato, inoltre, è difficile che coincida con il bambino sognato dalla coppia, e in questi casi non ci sono vuoti da colmare, ma piuttosto ricordi da elaborare.

La coppia e il bambino devono fare i conti con le immagini che hanno creato l'uno dell'altro. L'adattamento reciproco sarà determinato da una graduale conoscenza e dal confronto della realtà con le immagini che la coppia e il bambino si portano dentro.

Molte coppie nascondono talvolta anche all'operatore le loro ansie e i loro timori relativi alla famiglia d'origine del bambino. I timori dei due coniugi sono vissuti in maniera diversa secondo le caratteristiche personali di ciascuno ed è molto frequente, tuttavia, che la paura di non poter realizzare le proprie aspettative, non venga comunicata neanche al partner compromettendo così la formazione del nucleo familiare. Se sorgono difficoltà col bambino, infatti, le coppie adottive, all'opposto di quelle biologiche, possono prendere le distanze dalla responsabilità genitoriale e attribuire la causa a fattori biologici, ereditari o legati alle prime esperienze di vita del bambino.

L'asse coniugale, quindi, non sembra essere direttamente coinvolto nei problemi del figlio. Si avverte una maggiore coerenza relazionale tra i due coniugi, che nel rapporto genitori-figlio. In queste famiglie può risultare più facile vagliare la possibilità

di contrasto con il figlio, piuttosto che scegliere il divorzio, come di solito avviene nelle famiglie con figli naturali.

I genitori adottivi si sentono però, in molti casi, inferiori ai genitori naturali e nascondono la verità, sperando che, così facendo, il figlio sia veramente proprio, nato al momento stesso dell'adozione. È soprattutto questa ragione che porta molti genitori a negare al proprio figlio la verità sulla sua nascita, compromettendo a lungo andare l'esito dell'adozione stessa.

11.2.20 La difficile conciliazione tra occupazione femminile e impegno familiare

A mantenere bassa la fecondità è anche la difficoltà di conciliazione in Italia tra occupazione femminile e famiglia. Il nostro paese presenta, nel quadro dei paesi occidentali, una particolare combinazione di bassi livelli del numero di figli per donna e di bassa partecipazione femminile al mercato del lavoro. Conciliazione più difficile rispetto agli altri paesi per la minor presenza sul territorio di servizi di cura per l'infanzia, per la minor possibilità di ricorrere al part-time e a usare in modo flessibile l'orario di lavoro, ma anche per la minor condivisione maschile dei compiti di cura e delle attività domestiche e familiari.

Come dicevamo, questo elenco è soltanto esemplificativo; si dovrebbero aggiungere molte altre situazioni come la fatica di trovare spazi di coniugalità tra gli impegni genitoriali e la fatica di passare da una modalità genitoriale tradizionale, diciamo standardizzata, a una nuova che possiamo definire relazionale, dove il padre e la madre giocano con flessibilità lo scambio dei ruoli, pur mantenendo con coerenza la propria identità. Quello che abbiamo sintetizzato depone inequivocabilmente a favore della densità dei vissuti genitoriali, specialmente se letti in chiave relazionale. Non è una visione decisamente pessimista perché, se da un verso potrebbe essere interpretata come condanna dei ruoli genitoriali, dall'altra può essere colta in chiave di sfida per una genitorialità più matura, più liberata e liberante.

11.3 La densità nell'ottica della competenza relazionale

La genitorialità è un concetto complesso che non può essere compreso con un'unica chiave di lettura. Le proposte di comprensione sviluppate attorno alla competenza relazionale pensiamo possano rendere meglio ragione di tale complessità. Ci riferiamo, in primo luogo, a quanto abbiamo sviluppato attorno all'importanza di sé e degli altri che dà il fondamento strutturale all'identità della persona. Se la genitorialità è la declinazione principale della generatività – qualità che identifica la maturità della persona – la propensione *pienezza di sé* rappresenta la piattaforma sulla quale può poggiare questo processo di genitorialità che sa affrontare positivamente le sfide di ogni tappa del ciclo di vita. Le altre propensioni, invece, rappresentano i presupposti per modalità meno funzionali di vivere questo ruolo.

L'approccio degli stili relazionali costituisce la modalità più diretta per rendere

ragione delle varie sortite dei ruoli genitoriali. Lo stile creativo-conduttivo (*CC*) è l'espressione più genuina della generatività genitoriale che, se sostenuta da condizioni ambientali favorevoli, rende leggera la densità e apre la prospettiva di un impegno verso un rapporto intergenerazionale vissuto con gioia. Lo stile reattivo-ripetitivo (*RR*) porta a gestire l'impegno genitoriale in forma difensiva, orientato alla propria sopravvivenza più che all'apertura, alla disponibilità e riconoscimento della nuova generazione: quindi, il figlio in funzione di sé. Lo stile abusivo-apatico (*AA*) è la negazione della generatività e dei ruoli genitoriali e porta di ingresso al maltrattamento dei figli. Agli stili relazionali si collegano lo sviluppo dell'identità-differenziazione, le modalità relazionali dell'essere, del fare e dell'avere nonché le priorità verticali se rispettate o invertite. Infine, i genitori creativi-conduttivi sanno utilizzare con equilibrio e fantasia le proprie risorse personali senza mortificare le proprie risorse emotive (*E*), gestendo opportunamente le abilità cognitive (*R*), sapendo essere concreti e tempestivi nelle azioni (*A*), facendo tesoro delle esperienze acquisite per guadagnare in consapevolezza (*Aw*), con attenzione vigile ai contesti relazionali (*C*). Questo equilibrio creativo non è pensabile in genitori *RR* e tanto meno in quelli *AA*.

Abbiamo fatto soltanto pochi cenni alla preoccupazione di gestire le impressioni di sé presso i non intimi, gli altri, quelli che si incontrano sul lavoro, negli ambienti transitori e di transito; ma nell'ambito del discorso sulla genitorialità merita di esser richiamata, perché l'apparire può riguardare non soltanto i genitori, ma anche il modo di presentarsi dei figli: se piccoli perché ben vestiti, con bei modi, vivaci, impertinenti a volte, così che le loro madri possano apparire buone madri che allevano bene i figli!

11.4 Come aiutare i genitori a considerare il loro ruolo con più serenità

I genitori non possono mai scegliere di partire da zero, da una sorta di tabula rasa che permette loro di cominciare da capo come se fossero "nati stamane"; vi sono infatti stili familiari che si trasmettono di generazione in generazione al di là della consapevolezza dei singoli, spesso in modo subdolo e coatto e che divengono chiavi interpretative del mondo; stili familiari, cioè, in cui si trovano immersi e che costituiscono il vero humus da cui essi partono. Se è vero che intendono costruire la loro famiglia fondata sull'amore (concediamo pure che la maggior parte di loro hanno questo desiderio), fonti di disagio possono essere la trascuratezza o il suo opposto, l'eccesso di cura che crea dipendenza e simbiosi. Poi ci sono le fonti esterne che provocano disagio. Per liberarci dalle negatività, dobbiamo percorrere un sentiero complesso che ci conduca a capire, accettare, perdonare e superare il deficit ricevuto, in modo tale che si possa interrompere il circolo vizioso nei confronti delle generazioni future e lo si possa trasformare in circolo virtuoso.

Per trasformare il malessere familiare in benessere è necessario capire in profondità i moti che agitano il nostro animo, smascherare gli autoinganni che ci imprigionano in meccanismi negativi, e risalire verso l'accettazione di noi stessi e dei legami che abbiamo avuto in sorte. Dobbiamo comprendere, perdonare e accettare, per poter poi a nostra volta accogliere e valorizzare le future generazioni.

Box 11**Il Consiglio di Famiglia: una modalità di addestramento alla negoziazione**

Trent'anni fa, in una delle prime visite in Italia³, Luciano L'Abate ha incontrato ripetutamente un gruppo di genitori con figli ancora piccoli o preadolescenti e adolescenti che gli rivolsero molte domande sul loro ruolo e come era possibile rapportarsi positivamente coi figli. In quell'occasione insegnò la tecnica del "Consiglio di Famiglia", che alcuni di loro cercarono di mettere in pratica e poi continuarono fino a quando i figli si resero indipendenti lasciando la casa paterna.

Da allora, molti altri genitori nel trentennio successivo sperimentarono l'esperienza e nella gran parte la trovarono parimenti efficace. Ovviamente non tutti, almeno il 30% non ottennero benefici apprezzabili e anche insoddisfacenti: tra questi, alcuni provarono una volta sola e poi non proseguirono oltre; altri lasciarono perdere la cosa quasi subito; altri si trovarono in grosse difficoltà e la conflittualità crebbe quasi come escalation; altri ancora verificarono l'inutilità dell'esperienza.

Il Consiglio di Famiglia è, di per sé, una modalità semplice ed efficace che permette ai genitori e ai loro figli di cooperare, facendo esperienza di una corretta negoziazione per gestire il ménage familiare a beneficio della famiglia nel suo insieme e di soddisfazione delle giuste esigenze di ciascun membro: i genitori sperimentano la solidarietà reciproca, i figli il riconoscimento delle proprie idee e lo sprone per un impegno coerente con scelte maturate e motivate.

³ Era il 1986, allora docente di Psicologia della famiglia alla Georgia State University, Atlanta, Georgia, USA.

Il gioco di figura-sfondo tra negoziare e amare

Siamo quindi decisamente nell'area della negoziazione. Ricordiamo che la competenza relazionale si esprime soprattutto nel dare e ricevere importanza, nello sperimentare l'intimità in modo ricorrente e nel saper negoziare i beni che ciascuno ritiene utili per la propria differenziazione, crescita e soddisfazione. Importanza e intimità come disponibilità reciproca di presenza non sono per sé negoziabili, ma solo offerte e accolte, a meno che non ci si riferisca alla modalità di attuazione in tempi e modi. Le informazioni, i servizi, i beni e il denaro (cioè il fare e l'avere o, se vogliamo, il potere) rientrano nell'ambito della negoziazione. Non è facile fare esperienza concreta e contemporanea di presenza e di potere, di amare e di negoziare; i due aspetti si armonizzano piuttosto nelle relazioni tra intimi in un gioco a incastro di figura-sfondo. Quando c'è la necessità di negoziare, la presenza rimane attiva ma sullo sfondo; nei momenti di affetto e di intimità sullo sfondo vanno le modalità della produzione e della prestazione, trovando la giusta misura di esperienza dell'una o dell'altra dimensione.

Riguardo al processo di negoziazione, ricordiamo che implica un certo grado di controllo e di regolazione di sé per affrontare le questioni a volte cariche di emotività. Va poi considerata la distinzione tra chi prende le decisioni (autorità) e chi le effettua (responsabilità), così come l'altra distinzione se la decisione da prendere è di grande portata oppure riguarda qualcosa poco importante. Questi due aspetti vanno integrati con tre fattori fondamentali della negoziazione: a) le abilità delle persone coinvolte in ordine al processo di negoziazione (saper oggettivare i propri bisogni, riconoscere quelli degli altri, fare ipotesi di soluzione, impegnarsi nella verifica); b) il loro livello di funzionalità; e c) la loro motivazione a impegnarsi in questo processo.

Nel rapporto di negoziazione tra genitori e figli va considerata, in primo luogo, l'età dei figli. Se le esperienze fatte hanno accertato che si può iniziare il Consiglio di Famiglia dopo i tre anni di età del figlio, è necessario considerare il suo bisogno di affetto, di vicinanza e di sostegno, i suoi limiti nell'abilità di negoziazione e la limitata portata di motivazione e di impegno. Quando poi il figlio entra nell'età adolescenziale, probabilmente il pendolo tra adeguamento e opposizione mette a dura prova ogni occasione di negoziazione. È per questo che non appare la cosa migliore iniziare l'esperienza quando il figlio è nella fase di ribellione, perché il processo di negoziazione facilmente risulta distorto e la confusione tra figura e sfondo particolarmente accentuata. Con il figlio piccolo ovviamente i genitori devono guidare il processo – quindi è opportuna la distinzione tra autorità e responsabilità – facendo però fare un'esperienza progressiva di democrazia e soprattutto, sempre fin dall'inizio, di riconoscimento di importanza: "Noi tutti qui siamo importanti e quello che ci diciamo deve aver valore!"

Le indicazioni pratiche

Per iniziare, si può cogliere l'occasione di un fatto o di un progetto che interessa

tutti, che dovrebbe coinvolgere tutti e che è alla portata di tutti. Gli esempi sono infiniti perché è questione di quotidianità. Poche regole da osservare permettono di fare dell'esperienza del *Consiglio di Famiglia* uno stile di famiglia che duri nel tempo. La proposta deve avere un carattere gioioso che sappia coinvolgere i membri anche sul piano emotivo: una festa di compleanno o di anniversario, le prossime vacanze, l'inizio della scuola, i tempi di gioco all'aperto o al chiuso, l'uso della televisione e del computer, come mettere ordine alla propria stanza, come aiutare nelle faccende di casa, chi si prende cura dell'animale di compagnia, ecc. Una volta avviata l'esperienza, si può affrontare aspetti più problematici; man mano che i figli crescono, anche l'esperienza di negoziazione cambia nei contenuti e nella gestione, in particolare, del rapporto tra autorità e responsabilità.

Cambiano anche i ritmi degli incontri: si può iniziare con un ritmo settimanale che poi lascia il posto a quello quindicinale, poi a quello mensile o trimestrale, o annuale. È importante però che il Consiglio di Famiglia, una volta programmato e deciso per tempo, abbia la priorità su qualsiasi altro impegno e non venga tralasciato per motivi di poco conto: "Questa è una cosa importante per tutti noi; è proprio una cosa della nostra famiglia!".

La famiglia si incontra nell'ambiente normalmente frequentato dai suoi membri: può essere la cucina o il soggiorno o il giardino di casa, senza altre persone o distrazioni che interferiscano. Possibilmente i bambini al di sotto dei tre anni sono a letto o in compagnia della nonna o della babysitter in un luogo diverso. I cellulari sono spenti. Tutti si siedono attorno al tavolo.

Come premessa va bene proporre qualcosa di gioioso: un canto, qualcuno che strimpella una chitarra, una barzelletta. Il papà o la mamma (a turno?) aprono il discorso e sollecitano tutti a dire la loro e poi a cercare assieme il modo migliore per rispondere, trovare la soluzione migliore, impegnare ciascuno a fare quello che si è concordato (questione di responsabilità!). Il clima dev'essere assolutamente di ascolto reciproco, evitando giudizi e ogni tentativo di manipolazione: "Ci ascoltiamo perché tutti hanno qualcosa di importante da dire su questo punto!". La durata dell'incontro deve tener conto ancora una volta dell'età dei figli: se piccoli non si supera una mezz'ora, comunque solitamente mai oltre le due ore. L'organizzazione pratica riguardante l'ordine del giorno, magari da stilare precedentemente, il diario dell'incontro, la modalità per ricordare a tutti ciò che si è stabilito, la revisione di quello che si era già stabilito di fare e di non fare in un successivo Consiglio di Famiglia ecc., il tutto va confezionato volta per volta.

I genitori fanno da moderatori e il loro ruolo di autorità va gestito con consapevolezza e mai gridato o imposto, anzi favorendo, come già detto, il clima di partecipazione alla pari. Essi possono trovare mille piccole occasioni per dire che il Consiglio di Famiglia è qualcosa di prezioso per tutta la famiglia.

Ci chiediamo perché oggettivamente sia così prezioso. Ritorniamo ancora una volta al concetto di competenza relazionale che apprende progressivamente

e si esprime sui due versanti dell'amare e del negoziare. Se vogliamo fare una proporzione approssimativa del tempo e delle energie (e quindi delle fatiche) che solitamente si dedicano ai due versanti, possiamo dire che la proporzione è del 30 e del 70%! Il Consiglio di Famiglia lavora sul versante del 70% e quando i figli raggiungono l'età dell'adolescenza hanno già appreso che la strada della propria differenziazione è quella del dialogo e della negoziazione. Non sembra poco! Ovviamente serve anche ai genitori per rendere il loro ruolo meno “denso”, purché siano coerenti e costanti. Probabilmente avranno da impegnarsi prima come coppia di coniugi all'esercizio della negoziazione perché è nei fatti e non con le parole che i figli verificano come i genitori hanno appreso l'arte di amare e di negoziare.

Una testimonianza di genitori

Abbiamo chiesto a una coppia di genitori di dire qualcosa sulla loro esperienza di Consiglio di Famiglia protrato per quasi vent'anni.

Nel 1990 abbiamo deciso di cambiar casa, trasferendoci in un nuovo paese, all'inizio dell'autunno. Le nostre due figlie avevano allora 9 e 5 anni. Noi genitori sapevamo di dover avere un'attenzione maggiore nei loro confronti, visto che avrebbero dovuto lasciare i compagni di scuola, gli amici, i luoghi della loro infanzia, per trasferirsi in un paese di sconosciuti.

Fortunatamente ci fu di grande aiuto l'inizio della scuola, avvenuto subito dopo il trasloco, che permise loro di fare nuove conoscenze e trovare nuove amicizie. In quel periodo avemmo l'occasione di partecipare ad alcuni incontri di formazione con la partecipazione del prof. L'Abate che ci parlò del Consiglio di Famiglia portandoci la testimonianza della famiglia dove l'esperienza si era rivelata molto utile. Fummo molto interessati e ci chiedemmo se ciò non potesse essere utile anche per noi. Così decidemmo di utilizzare i suoi suggerimenti iniziando con i primi incontri a casa nostra, che si sono protratti poi fino all'età adulta delle nostre figlie, pur riducendosi nel tempo la frequenza.

Abbiamo posto molta cura nel preparare e attuare questi incontri, per evitare che fossero interpretati come qualcosa di affrettato, superficiale o banale; dovevano essere invece un'occasione importante di condivisione dell'essere insieme in famiglia.

In preparazione a un incontro del consiglio, concordavamo insieme una data, non troppo ravvicinata e che andasse bene a tutti, un orario di inizio, di solito di sera dopo cena, e l'argomento – a volte anche più di uno – che sarebbe stato affrontato. Prima dell'incontro, tutti avevano tempo per pensare all'argomento e mettere a fuoco il proprio punto di vista. Abituamente ci trovavamo attorno al tavolo della cucina, dove appoggiavamo un foglio dove scrivere quanto veniva deciso. Dopo i primi incontri, decidemmo di utilizzare un quaderno che conserviamo ancora per annotare la data e le decisioni di ogni incontro. Questo

“documento” circola ancora per casa e, di tanto in tanto, viene letto, sempre con un sorriso e con grande emozione, ripensando ai nostri consigli di famiglia!

Era importante che tutti parlassero, anche la più piccola, e che ciascuno fosse ascoltato dagli altri senza essere interrotto. Più volte noi genitori siamo rimasti stupiti dalla logica stringente, dalla fantasia, dalla sensibilità delle nostre figlie, molto superiori a quanto ci saremmo aspettati, vista la loro giovane età.

Spesso all’inizio dell’incontro riguardavamo anche quanto deciso la volta precedente, per verificare che gli impegni fossero stati rispettati o per conoscere le ragioni che l’avevano impedito; alla fine dell’incontro si riportavano le conclusioni nel quaderno e le nostre figlie a turno firmavano come “segretarie incaricate” dell’incontro, disegnandoci anche una sorta di timbro rotondo: “Timbro di Casa”, seguito dalle ultime due cifre dell’anno, che provocavano in noi una grande tenerezza davanti a tanto impegno.

Gli argomenti che venivano indicati per il consiglio erano vari, proposti sia da noi genitori, sia dalle figlie. Abbiamo iniziato parlando dell’organizzazione della vita di famiglia: i compiti di ciascuno in casa, gli orari, le cose da fare in comune; anche i compiti di scuola erano argomento da trattare, come pure le uscite con le amiche, il tempo libero, la scelta delle vacanze (il luogo e il periodo), qualche gita. Altri argomenti ricorrenti riguardavano un acquisto particolare, come è stato il telefonino discusso per più volte. Ci siamo confrontati su desideri, bisogni veri, costi e in particolare, da parte delle figlie, l’importanza di sentirsi come le altre. Sono stati affrontati gli aspetti riguardanti la “paghetta”, una piccola somma che veniva data alle figlie settimanalmente in cambio dell’impegno nella gestione della casa, o quelli riguardanti la televisione, che a casa nostra non c’è mai stata e che ci portava, in occasione di qualche spettacolo particolare o per un film che interessava, a chiedere a una nonna o a uno zio di poter essere ospitati per assistervi. Anche le uscite con gli amici sono state oggetto di confronto: dapprima con gli scout, poi anche per giocare o partecipare a qualche festa, fino a uscite in discoteca per qualche ora di ballo; ma anche incontri per scelte importanti per le quali si voleva poter contare sul parere di tutti, quale un nuovo ciclo di studi, un impegno di volontariato, un interesse culturale o sportivo, ecc.

L’esperienza del consiglio di famiglia permetteva di incontrarci tutti, in tranquillità; infatti, anche se c’era stato un conflitto o c’erano problemi aperti, il parlarne un po’ dopo, avendo lasciato “sbollire” un’arrabbiatura o l’aver perso la pazienza, consentiva di esaminare con cura i vari aspetti, di ascoltarci reciprocamente, di prendere del tempo se ancora non si riusciva ad essere d’accordo, evitando di accentuare i conflitti o di radicalizzarli. È sempre stata un’occasione preziosa di ascolto, soprattutto tra genitori e figli, ma anche tra sorelle, la maggiore e la minore, e all’interno della coppia di genitori, permettendo di coprire ruoli diversi e di vedersi reciprocamente impegnati nella nostra famiglia. Ha evitato che la mamma diventasse noiosa e ripetitiva con le

lamentele per quello che non veniva capito o svolto durante la giornata.

Per le nostre figlie è stato importante vedere come i genitori valorizzassero il loro essere persone, ancora giovani, ma ugualmente importanti; poter manifestare il proprio pensiero, sentirsi ascoltate, accorgersi di essere valorizzate e apprezzate è qualcosa che ancora ricordano come la cosa più importante dell'esperienza.

Inoltre, abbiamo scoperto che il consiglio ci ha dato la possibilità di trovare delle soluzioni creative ai problemi di convivenza, superando anche contrapposizioni e rigidità, grazie all'apporto di tutti, figlie incluse. È stata anche un'occasione per essere tutti informati, conoscere e condividere le motivazioni di valore delle scelte da fare, che permettevano di viverle non come imposte o subite, ma appunto come scelte, anche quando comportavano aspetti faticosi e non facili.

Anche la scelta dei tempi, dalla preparazione dell'incontro al confronto, alle successive verifiche hanno permesso a tutti di imparare a riflettere dapprima singolarmente, e poi a confrontarci, a giungere a decisioni condivise, con impegni presi e poi mantenuti, accettando anche i limiti di ognuno, come pure la capacità di ripartire e riprovarci: le nostre figlie ci hanno sempre detto che si sono sentite più responsabili, più “grandi”, valorizzate per quello che potevano essere. C'è anche stato spazio per le emozioni, per le gioie, per la solidarietà. Dal consiglio di famiglia è nato un appuntamento che si ripete sempre tra noi: il ritrovarci noi quattro la notte di Natale attorno al presepio per ringraziare il Signore dell'anno che si sta per concludere, per quanto ci è stato donato di vivere, per quanto abbiamo ricevuto dagli altri, per le cose importanti che hanno caratterizzato la nostra vita, per l'aiuto che abbiamo ricevuto: un momento di preghiera, ma anche di intimità familiare, nel quale riusciamo ad aprire il nostro cuore tra di noi per riempirlo di pace e di amore.

È una domanda che viene spontanea a tutti di fronte alla realtà ineludibile che veniamo feriti e proviamo dolore da quelli a cui vogliamo bene e che ci vogliono bene. Gli estranei solitamente non ci toccano più di tanto da questo punto di vista. Se consideriamo che attraverso le relazioni intime costruiamo la nostra identità, allora vuol dire che maturiamo prevalentemente attraverso la sofferenza e non attraverso la gioia: sarebbe un principio educativo alquanto perverso! Un'altra alternativa potrebbe essere che le relazioni intime fanno soffrire soltanto chi ha un livello troppo basso di competenza relazionale. Allora può sorgere un'ulteriore alternativa che due persone con alto livello di competenza relazionale non dovrebbero ferirsi e far soffrire. È una questione intrigante.

Le tessere del puzzle presentate e commentate nei capitoli precedenti ci possono aiutare a trovare delle risposte soddisfacenti a questo quesito centrale nell'esperienza relazionale. Vanno chiariti innanzitutto i termini della questione.

“Dolore e intimità” non è un abbinamento che possa risultare immediato, a meno che non ci poniamo nella prospettiva romantica che vede nell’“amore e morte” un binomio inscindibile. Che l’intimità, come vicinanza e condivisione di presenza, venga avvertita come dimensione importante è esperienza comune nonché patrimonio culturale dell’umanità; soltanto da qualche tempo è diventata oggetto di attenzione anche nell’ambito della psicologia scientifica, proprio nello studio delle relazioni familiari. Anche il dolore è esperienza fondamentale; su esso merita fare qualche distinzione in più perché generalmente viene inteso come sentimento “negativo”. Tuttavia, se viene affrontato e gestito correttamente nell’ambito delle relazioni familiari, può avere effetti positivi e utili per accrescere l’intimità; quando invece viene evitato e tenuto nascosto alla considerazione personale o interpersonale, può avere effetti distruttivi.

Il dolore può essere realmente accostato all’amore, se intendiamo per amore soprattutto l’attribuzione di importanza. Tutti noi provochiamo sofferenza e subiamo ferite proprio da coloro che amiamo. La pratica terapeutica e gli interventi di prevenzione, come i risultati degli studi empirici, suggeriscono che le esperienze di dolore vanno affrontate all’inizio di ogni intervento. Possiamo ben dire che è un’emozione universale, comune a tutti gli esseri umani e a tutti i viventi. Tuttavia, è un’emozione trascurata nella maggior parte delle trattazioni riguardanti i sentimenti e le emozioni, anche se è presente in molte ricerche riguardanti aspetti di viva attualità: l’abbandono, l’abuso sessuale, il burnout, l’inganno, lo stress per il ruolo

sessuale, il timore di intimità, il tradimento, la vergogna e altre ancora. In generale, gli eventi e le esperienze che producono dolore sono numerosi e vanno dalle espressioni, reazioni e critiche subite, alle varie forme di abuso. Con il termine dolore negli studi si intende qualsiasi evento o esperienza percepita e sentita, non dal punto di vista fisico ma da quello psicologico, come emotivamente dannosa, traumatica, minacciosa, stressante, distruttiva, sminuente e debilitante il benessere personale, l'importanza e l'esistenza della persona stessa.

Con il termine dolore si sollevano molte questioni di carattere semantico. Freud per primo, seguito da altri studiosi, ha evitato di usare questo termine, preferendone altri che sono equivalenti come trauma, stress o minaccia. Nel linguaggio corrente, tuttavia, è molto comune; ci domandiamo allora se le due prospettive siano inconciliabili. Per rispondere è necessario dimostrare non solo che questa emozione è rilevante dal punto di vista scientifico e clinico, ma che è fondamentale per il funzionamento sia umano che animale. Va poi discussa criticamente l'ipotesi che la fuga dal dolore abbia una funzione preventiva e protettiva per la maggior parte di noi.

La letteratura scientifica usa termini particolari che denotano, tuttavia, esperienze ed eventi che fanno riferimento a qualcosa di doloroso: trauma, stress, minaccia, disfunzioni mentali come disfunzioni dannose e simili. Mettendo il termine *dolore* al loro posto, si può ottenere più specificità e concretezza per colmare lo iato fra l'uso colloquiale e la letteratura scientifica sull'argomento. Infatti, i termini come trauma, stress e minaccia hanno in comune la medesima caratteristica di indicare dolori passati, presenti o attesi nel futuro.

I termini più vicini, se non sinonimi, al dolore, appaiono nella letteratura sulle emozioni: sofferenza, pena, angoscia e preoccupazione. Presi globalmente, possono rappresentare una dimensione su cui vanno differenziati più gradi di intensità che vanno presumibilmente dalla preoccupazione alla pena, alla sofferenza e, infine, all'angoscia. In particolare, alcune forme di dolore psicologico sono osservabili e visibili, altre sono evitate, altre ancora sono nascoste sia all'osservatore esterno sia a chi le sta provando. Quando cerchiamo il denominatore comune di tutti questi aspetti possiamo dire che rappresentano modi di porsi rispetto a ciò che è percepito come doloroso o potenzialmente doloroso per il benessere, l'esistenza, la prosperità e l'importanza della persona.

È opportuna una seconda riflessione. Nella letteratura scientifica troviamo termini *positivi*, come *gioia*, *felicità* e *piacere*, che non hanno controparti precise. Il termine dolore può soddisfare tale esigenza almeno nel linguaggio comune, che si distingue dalla dimensione fisica della sofferenza, come infatti la maggior parte delle persone sa differenziare. In psicologia clinica molte classificazioni diagnostiche hanno come denominatore comune una specie di *fuga emozionale* riguardante esperienze spiacevoli private associate all'ansia. Forse è proprio la qualità nascosta e sfuggibile del dolore che impedisce di metterlo a fuoco e di considerarlo parte degli studi sulle emozioni – salvo qualche eccezione – sebbene siano molti i riferimenti generali proprio come nell'esperienza comune.

I nodi del dibattito concettuale sul dolore appaiono i seguenti: a) la dicotomia tra emozionalità positiva e negativa; b) la distinzione tra esperienza ed espressione; c)

i livelli di descrizione e di spiegazione delle emozioni; d) la relazione tra dolore e amore/intimità.

12.1 Emozionalità positiva vs emozionalità negativa

Solitamente le emozioni sono divise in positive e negative, dove gioia, felicità, piacere e contentezza sono, per esempio, incluse nel polo positivo, mentre rabbia, ostilità, paura, risentimento, tristezza e preoccupazione sono poste al polo negativo. Questa distinzione rispecchia la tendenza comune di suddividere i sentimenti in positivi e negativi, ma questa dicotomia facilmente induce in errore perché implica che le emozioni positive siano buone e quindi da provare e quelle negative cattive e quindi da evitare. Inoltre, tendiamo a equiparare la fuga con la soluzione, mentre una vera soluzione richiederebbe di affrontare il problema: più evitiamo di affrontare i dolori, più essi tendono a stare con noi e dentro di noi; evitare un problema doloroso, cioè nascondere sotto il tappeto, reprimerlo, sopprimerlo o evitarlo, non significa che lo si possa automaticamente allontanare. Si può discutere sull'importanza del dolore come ingrediente positivo e necessario per la sopravvivenza, ma la dicotomia positivo-negativo ci obbliga a costruire giudizi di valore non necessari.

Se classifichiamo il dolore come negativo, lo dovremmo fare con qualsiasi altra emozione, ma incorrendo così in grossi inconvenienti. Vorrebbe dire che dovremmo evitare le emozioni negative e tendere a quelle positive con conseguenze distruttive sia sul piano formativo come su quello clinico. Si dice che i bambini devono essere sempre felici evitando loro qualsiasi forma di dolore, come se questa preoccupazione li potesse immunizzare automaticamente e magicamente dal provare dolore, anche quello inevitabile. Sul piano educativo questa dicotomia suggerirebbe che i genitori e gli insegnanti dovrebbero insegnare ai ragazzi a evitare i sentimenti di dolore e a tendere solo a quelli di felicità. Sul piano terapeutico questa prospettiva è ancor più distruttiva: non si è mai vista una persona diventare felice su comando, implicito o esplicito.

12.2 Distinzione tra provare ed esprimere le emozioni

È una distinzione qualitativa mai abbastanza messa in rilievo. Il primo aspetto si situa a livello arcaico, profondo, spesso nascosto sia alla persona che sente come agli altri, il secondo è visibile a chi osserva. Quando sperimentiamo un sentimento o un'emozione, abbiamo bisogno di decidere se operare un movimento di avvicinamento o di allontanamento, internamente o esternamente, esprimendolo. Qui entrano in gioco i fattori razionali che controllano, più o meno, le modalità di espressione delle emozioni. Una sopravvalutazione eccessiva della razionalità può portare a ritardare l'espressione del sentimento; svalutando la razionalità si può essere portati a uno scaricamento improvviso e rapido, fatto di parole o di azioni. La polarità tra

provare un sentimento e la sua espressione dipende se nella persona avviene un avvicinamento o un allontanamento. Se un sentimento doloroso è internamente avvicinato, potrà essere espresso esternamente secondo la natura emozionale del soggetto, il livello delle funzioni psichiche, i fattori di personalità e di contesto. Se è evitato internamente, può emergere indirettamente e, magari, in maniera disfunzionale. In parole più semplici: provato un senso di dolore, il passo ulteriore è: cosa ne facciamo di questo dolore? Può essere assunto o evitato; scaricato immediatamente o ostacolato nella sua espressione. Se si opta per il rinvio, per quanto tempo siamo in grado di sostenerlo? Se lo si scarica, come avviene questo? Positivamente, negativamente o con modalità intermedie?

Queste distinzioni sono fondamentali per il dolore. Quando una persona a cui siamo legati ci inganna, non possiamo non provare dolore. Una volta feriti, abbiamo però un numero infinito di scelte su come esprimere quel dolore: il modo di collegare esperienza ed espressione dipende dalle scelte personali e dal clima culturale. Certamente bisogna differenziare tra eventi esterni dolorosi, che sono una realtà oggettiva (traumi, stress, tensioni e minacce) e l'esperienza di dolore quale processo interno soggettivo. Per uno stesso evento esterno traumatico o stressante possiamo avere due reazioni individuali completamente diverse.

La distinzione tra dolori sperimentati o meno e dolori manifestati o non manifestati dipende dal livello di funzionalità della persona. Più funzionale essa è e più facilmente può sperimentare il dolore ed esprimerlo in modi appropriati e persino trovare in esso un modo per migliorare. Per la stessa ragione, più disfunzionale è la persona, più difficile è per lei fare esperienza e manifestare il dolore in modo appropriato alla crescita personale.

12.3 Livelli di descrizione e di spiegazione dell'emozionalità

La descrizione è costituita da livelli di rappresentazione pubblica o privata che sia, mentre la spiegazione è costituita da emozioni profonde che hanno a che fare con l'identità del sé (il dolore è una di queste emozioni) e dalle determinanti storiche e culturali. Il livello espressivo può essere nascosto agli estranei, dal momento che la maggior parte delle passioni hanno luogo nell'intimità delle famiglie. Vale la pena fare un'ulteriore distinzione circa l'espressione delle emozioni tra quello che si fa vedere agli altri e quello che si prova nella quotidianità delle relazioni. Il primo riguarda la formazione delle impressioni, magari di breve durata; il secondo è più durevole e reale. A livello più profondo di struttura della personalità abbiamo da una parte le varie dimensioni del dolore e i concetti ad esso correlati e dall'altra la felicità/piacere e i concetti collegati. Questi termini rappresentano, in un certo modo, la stessa dimensione fondamentale di fare l'esperienza che va dal dolore fino al piacere. A livello fenotipico, queste esperienze fenomenologiche iniziano con l'essere espresse attraverso dimensioni rappresentate da due estremi principali, l'uno rappresentato dalla scarica e dall'esternazione, come nell'impulsività e nell'iperattività, e l'altro dall'interiorizzazione o ritiro, come nell'ansia, nella depressione e nelle

fobie. Il dolore rappresenta un'emozione soggettiva distinguibile dalle altre. La maggior parte di noi è in grado di riconoscere quando fa esperienza di dolore, anche se questa affermazione generale ha bisogno di precisazione. Noi non sappiamo abbastanza sui dolori per affermare se ci sia qualche substrato di origine neurale o qualche configurazione neuromuscolare, sebbene ci siano precisi correlati di natura fisiologica del dolore e della sofferenza. Le risposte di natura fisiologica dipendono per lo più dal modo con cui la persona affronta il dolore: può evitarlo in modo quasi automatico, reprimerlo, somatizzarlo, passare immediatamente ad azioni impulsive e solitamente distruttive o reagire con comportamenti compulsivi o pensieri ossessivi. Si può dedurre, inoltre, che l'evitamento del dolore porta a un evitamento dell'intimità, se col termine intimità si intende la condivisione dei dolori e dei timori di soffrire. Se i dolori rappresentano l'altro lato del piacere e degli eventi piacevoli, allora le gioie, la contentezza e le altre emozioni piacevoli non possono essere pienamente provate senza che ci sia anche la condivisione dei dolori. In realtà, si può sostenere che un soddisfacente incontro sessuale col partner non può essere provato senza che ci sia stata una piena condivisione delle esperienze dolorose precedenti e della paura di essere feriti.

Le esperienze di dolore sono custodite internamente e spesso non sono manifestate se non attraverso espressioni della vita quotidiana in modo stereotipato, mediante rabbia da parte degli uomini e tristezza e paura da parte delle donne. Il dolore è un sentimento più intenso e più intensamente privato degli altri sentimenti; forse il più profondo. Se tutte le persone provano dolore, certamente ci differenziamo dal modo in cui ne abbiamo fatto esperienza nel corso della vita e per come lo esprimiamo. Così le differenze individuali sono molto importanti e meritano particolare attenzione.

12.4 Legame intrinseco tra dolore e intimità

È l'aspetto centrale delle nostre considerazioni. Si diceva che a prima vista è un problema mettere insieme intimità e dolore. Tuttavia, ciò dipende dalla definizione di amore. Se amore significa presenza alla persona dell'altro, allora intimità significa riconoscere all'altra persona il potere di farci soffrire, essendo essa a sua volta addolorata a causa nostra. Abbiamo già ricordato che noi non siamo feriti più di tanto da uno sconosciuto scortese, da un venditore sgarbato o da un conoscente occasionale. Possiamo essere disturbati e offesi da loro, ma il potere di farci soffrire è di solito riconosciuto a quelle poche e importanti persone, familiari o amici, che sono legate a noi da affetto e da vincoli di vicinanza. Siamo più vulnerabili al dolore provocato da quelli che amiamo, così come loro sono vulnerabili alla sofferenza che parte da noi. Tendiamo a dimenticare la maleducazione o la mancanza di cortesia di uno sconosciuto occasionale o di un venditore, ma siamo soliti ricordare e rimanere colpiti da un'osservazione irritata o da un commento scortese che proviene da qualcuno che riteniamo importante per il nostro benessere e per la nostra esistenza. Non siamo solo vulnerabili al dolore provocatoci da coloro che amiamo, ma possiamo noi stessi

farli soffrire, spesso sbagliando senza averne l'intenzione.

Si può affermare che il dolore è un'esperienza comune. Ci rendiamo conto di quanto amiamo qualcuno a seconda di quanto quel qualcuno è in grado di farci soffrire. Soffriamo quando quel qualcuno, che noi riteniamo importante per la nostra esperienza, ci causa dolore e viceversa. Paradossalmente abbiamo bisogno di ricevere conforto e sostegno da quegli stessi da cui possiamo ricevere dolore e che, a loro volta, possono soffrire a causa nostra. Non stupisce che l'intimità, quando viene definita come la condivisione dei dolori e della paura di soffrire, sia così difficile da raggiungere e che molte persone vogliano evitarla il più possibile. Da questa affermazione derivano poi tre conseguenze logiche che sembrano paradossali: a) abbiamo bisogno di essere separati, cioè differenziati nei nostri diritti, per essere vicini a coloro che amiamo e per permettere loro di esserci vicini; b) soffriamo e veniamo feriti da coloro che amiamo di più, mentre non soffriamo a causa della gente di cui non ci preoccupiamo; c) abbiamo bisogno di confortare e di essere confortati da coloro che abbiamo fatto soffrire o che ci hanno fatto soffrire.

12.5 Implicazioni a livello di intervento

Le implicazioni sono molte; possiamo fare qualche cenno anche perché su di esse abbiamo costruito la ricerca empirica.

12.5.1 Applicazioni a livello psicoterapeutico

Le persone che chiedono un intervento di questa natura sono individui feriti e sofferenti, oltre che compagni di viaggio. Che il terapeuta lo ammetta o meno, in un modo o nell'altro, in quanto esseri umani, sperimentiamo la sofferenza. Più presto il terapeuta riconosce questa realtà, prima e meglio diventa capace di aiutare se stesso e quelli che hanno bisogno del suo aiuto. I dolori possono essere avvicinati, confrontati e trattati correttamente, trovando un uso funzionale, oppure evitati, tenuti in poco conto, mandati in corto circuito con i conseguenti risultati negativi. L'accostamento, il confronto e la considerazione dei dolori riguardano la modalità empatica con cui si considera se stessi e quelli che si amano. La maggior implicazione di questa posizione, se valida, è che i terapeuti sono chiamati ad aiutare i clienti, ad avvicinare più che a evitare i dolori fin dall'inizio della terapia, per poi procedere verso altri obiettivi. Così essi si trovano nella necessità di elaborare i propri dolori prima di aiutare gli altri ad affrontare i loro. È questa un'ulteriore e più specifica ragione per cui i terapeuti devono fare essi stessi esperienza di terapia.

Certamente è necessaria molta prudenza nello scoprire dei sentimenti profondamente dolorosi, la cui espressione ed esperienza potrebbero essere viste come distruttive dell'esistenza del cliente. Le tecniche possono essere le più diverse; magari c'è da verificare se una modalità scritta possa essere meno dirompente e più fruttuosa di altre. Si può dire che esistono molti modi per aiutare i clienti a esprimere i propri

dolori. Con i bambini e gli adolescenti si possono usare disegni di alberi fantastici e altre espressioni artistiche. Con gli adulti risulta utile far scrivere sugli eventi traumatici della loro vita, per 20 minuti e per 4 giorni di seguito, magari all'inizio della terapia. Con i maschi è utile un lavoro sul proprio corpo, per aiutarli ad avvicinarsi ai propri dolori e per superare le proprie afflizioni in modo che non vengano scaricate sulle donne. Con le coppie è utile far fare esperienza di condivisione dei propri dolori, tenendosi per mano, chiudendo gli occhi e concentrandosi su tutto ciò di doloroso hanno sperimentato o stanno sperimentando (vedi Box 12).

Un aspetto importante sta nell'aiutare il cliente ad assumersi la responsabilità dei dolori inflitti agli altri e ricevuti dagli altri. Al di là delle tecniche per accedere emozionalmente, non c'è scorciatoia sul lavoro terapeutico per evitare la condivisione dei dolori e l'offerta di riferimenti perché essi imparino a lasciare i dolori passati, evitare di collezionarne di nuovi e affrontare la vita liberi dal bagaglio emozionale del passato. Infine, c'è l'aiuto da offrire circa il perdono dei dolori inflitti e ricevuti. È un aspetto che ha certamente connotazioni morali e teologiche, ma anche psicologiche e terapeutiche. Infatti, la tolleranza o l'accettazione possono implicare lo stesso processo al pari della considerazione incondizionata, dal momento che i clienti spesso non hanno sperimentato né l'amore incondizionato né l'intimità nelle loro esperienze passate.

Al di là della terminologia, il processo implica l'abbandono delle esigenze di perfezione, produzione, prestazione e soluzione di problemi in noi stessi, prima di poter esigere le stesse richieste agli altri. Così, perdonare significa rinunciare a tutti i diritti su chi ha provocato la ferita, compresi se stessi, liberando le conseguenze emozionali del dolore. Si tratta di un processo piuttosto lungo e sempre difficile ma necessario. Così i pazienti che hanno subito maltrattamenti, per esempio, hanno bisogno di perdonare l'abusante, dimostrando che possono fare meglio di lui; senza perdonare continuerebbero ad attirare e a collezionare dolori per tutta la vita. Il processo non è a beneficio di chi è stato perdonato che nel frattempo potrebbe essere già morto o risultare irraggiungibile; è necessario per la salute di chi sta perdonando in modo da diminuire l'accumulo dei dolori, rabbia e altre emozioni spiacevoli nella propria vita. Si tratta di qualcosa di più di quanto avviene all'inizio della terapia; con il perdono c'è l'esperienza catartica del piangere, basilare per stabilire l'intimità. Senza la condivisione del pianto, rimane qualche dubbio che i dolori siano sentiti in modo congruo ed espressi con efficacia.

12.5.2 Metodologie preventive e formative

Il punto di partenza è la necessità di raggiungere e aiutare le persone che soffrono, ma che non si ritengono bisognose di psicoterapia. Per esempio, è stato rilevato che molti studenti universitari, apparentemente ben funzionanti, ammettono molti più dolori (traumi) di quanto ci si aspetterebbe, il che fa capire che i dolori sono esperienze molto diffuse. A tal fine c'è bisogno di proposte, da rivolgere alla popolazione in generale, che siano quindi di carattere preventivo e formativo. Le metodologie sono diverse; si può domandare alle persone di scrivere sui propri dolori dando istruzioni

mirate. Scrivere è un mezzo più vantaggioso nel rapporto tra costi-benefici rispetto alla parola parlata, specialmente negli interventi con molte persone. Oppure si può usare un approccio programmato e scritto, basato su un quaderno di lavoro riguardante l'intimità, organizzato in tre lezioni introduttive (“vedere gli aspetti positivi”, “prendersi cura”, “perdonare”) e in altre tre riguardanti direttamente la condivisione dei dolori e della paura di soffrire, oppure l'altro quaderno di lavoro costruito sul modello a spirale dell'intimità. Infine, c'è la possibilità di far sperimentare la prova sulla condivisione dei dolori di cui si parla nel Box 12.

Box 12 Una prova di condivisione del dolore



La condivisione del dolore è uno degli ingredienti dell'intimità di coppia, anzi è il termometro più efficace della capacità di entrare e rimanere in intimità. Essendo però il dolore un'emozione evasiva, come abbiamo già precisato, non è facile monitorare la capacità di condivisione. Quello che vogliamo presentare è una proposta nata in ambito clinico e, precisamente, nella fase di diagnosi delle coppie in difficoltà in vista dell'offerta di un intervento terapeutico. C'era infatti l'esigenza di monitorare il livello di difficoltà dell'accettazione reciproca. Successivamente, la prova è stata standardizzata e utilizzata anche con persone non cliniche a livello di prevenzione primaria e secondaria per accertare il livello di intimità e discriminare eventualmente le coppie a rischio. Inoltre, c'è anche un interesse più conoscitivo volto a verificare il livello di invasività di questa prova e quindi la proponibilità della stessa alle diverse coppie di tipo coniugale.

L'aspetto dell'invasività non è di poco conto. Traspare nella natura elusiva dell'argomento dolore, come già ricordato, tanto da essere misconosciuto proprio da parte di chi si ritiene consapevole delle proprie emozioni e anche di chi si ritiene studioso esperto nell'area delle emozioni. La difficoltà non è soltanto per il dolore, ma per tutti gli argomenti sensibili, a causa delle minacce che essi pongono, per cui le difficoltà metodologiche e tecniche di studio sono molto forti. Tali argomenti implicano spesso aspetti più vasti di natura etica, politica e legale, strettamente connessi fra loro.

La prima difficoltà è di natura terminologica: il termine sensibile presenta problemi di definizione, in quanto usato come se "si definisse da solo"; per quanto riguarda il dolore, è riconosciuto da tutti che rientra nella categoria degli argomenti sensibili per i quali si prevedono potenziali conseguenze e implicazioni per quanti sono coinvolti. Si avvicinano un po' alle aree della vita sociale circondate da tabù, con riferimenti di natura antropologica e psicoanalitica;

sono argomenti carichi, cioè, di emozioni o che richiamano sentimenti di timore o di terrore, quali il sesso o la morte.

La letteratura indica tre tipi di argomenti sensibili: quando si affronta un argomento di per sé intrusivo, come le aree del privato, lo stress e tutto ciò che si riferisce al sacro; le informazioni sulla devianza in qualche modo stigmatizzanti; l'indagine politica intesa come potere di persone o di istituzioni. Gli studi e gli interventi sul dolore sono certamente del primo tipo. Spesso i limiti imposti a tali argomenti sono esagerati; tuttavia, vale la pena di tenere in considerazione che anche quando non c'è nulla che proibisca di entrare in merito ad argomenti sensibili, ci sono forze potenti che si oppongono alla loro attuazione. Per essi è necessario mettere in atto strategie specifiche per garantire l'attendibilità e non compromettere i partecipanti. In particolare, è necessario stabilire una relazione di fiducia tra l'operatore (formatore, terapeuta o ricercatore) e il partecipante.

L'aspetto di utilità degli interventi sul dolore va sottolineato con forza, anche se gli studi volti a dimostrarne sperimentalmente l'efficacia non sono molti; più numerose sono le esperienze riportate dagli autori interessati alla pratica professionale, quindi studi di casi. Non mancano certamente le riflessioni teoriche¹. Da tutte queste fonti si ricava che l'esperienza di dolore non soltanto è centrale nella vita psichica delle persone, ma che merita attenzione sia a livello formativo che terapeutico.

Lo studio che desideriamo presentare è stato realizzato dal 1995 al 1996 (Cusinato et al., 1997²) nell'ambito dei tirocini pratici previsti dal programma di Psicologia della Famiglia all'Università di Padova. Tra una decina di opzioni, gli studenti potevano scegliere di impegnarsi personalmente, coinvolgendo anche il partner, in una "prova di condivisione del dolore". La condizione posta era che la coppia visse secondo la modalità coniugale da almeno cinque anni e il partner non studente aderisse esplicitamente una volta conosciuti i termini dell'impegno. Allo studente che chiedeva di fare l'esperienza veniva precisato che la prova presentava difficoltà minime di natura metodologica e statistica, ma un forte coinvolgimento sul piano personale e di coppia, per cui doveva preventivamente illustrare nei dettagli il piano di collaborazione al proprio partner e ottenerne l'assenso, firmando il consenso informato, prima di ricevere il materiale di guida dell'esercitazione. Inoltre, veniva assicurato allo studente che il materiale prodotto sarebbe stato revisionato direttamente e solamente dal docente che considerava gli aspetti metodologici al fine di assegnare i crediti stabiliti in vista dell'esame finale: somministrazione dei questionari, analisi dei dati per ottenere punteggi di coppia, stesura del diario. Gli aspetti contenutistici e di esperienza sarebbero andati a tutto vantaggio della relazione

¹ L'Abate L (2011) *Hurt feelings: theory, research, and applications in intimate relationships*. Cambridge University Press, New York, NY.

² Cusinato M, Aceti G, L'Abate L (1997) *Condivisione del dolore e intimità di coppia*. FIR, *Rivista di Studi Familiari* 2(81-2):29-44.

di coppia. In questo modo, venivano assicurate la libertà di partecipazione da una parte e una sufficiente motivazione dall'altra. Su questi aspetti erano previsti controlli indiretti con scale di valutazione. Il progetto aveva optato di operare con popolazione non clinica, configurando la prova come "intervento di tipo preventivo".

La prova utilizzava la forma scritta in molte sue parti, sia nella riflessione personale sia nella comunicazione tra i partner e con l'operatore. Tutte le istruzioni erano raccolte in un quaderno comprendente una quarantina di pagine: la prima parte presentava le finalità ed elencava le fasi della prova; la seconda parte comprendeva le indicazioni degli esercizi da attuare, comprese la lettera di presentazione della prova al partner e il consenso informato, il formulario per il diario e le osservazioni da stendere su ciascuna fase; la terza parte comprendeva gli approfondimenti teorici rivolti direttamente e solamente allo studente.

Come si è accennato, il disegno della prova prevedeva pre-test → intervento → post-test. Per la valutazione iniziale e per quella finale si utilizzava il *Questionario di Intimità Coniugale* (SIC; Cusinato, 1992) in modo individuale. La prova riguardava due fasi successive e speculari: ciascuno rispondeva alla consegna individualmente e in forma scritta, a cui faceva seguito un incontro di coppia nel quale ognuno dei due comunicava al partner quanto era riuscito a scrivere con la conclusione dell'esercizio di intimità che richiedeva il coinvolgimento fisico ed emotivo di entrambi. Per la prima fase la consegna individuale era: "Ricordi un fatto specifico per lei doloroso: come è stato vissuto in coppia e come la coppia era prima di quel fatto e come lo è stata dopo". La consegna per la fase successiva era: "Ricordi un fatto specifico in cui lei si è sentita ferita dal partner, come era la coppia prima del fatto e come lo è stata dopo". Per la conclusione della comunicazione di coppia veniva data questa prescrizione: "Sedetevi uno di fronte all'altro, tenetevi con le due mani e chi ha ascoltato dica all'altro: 'Mi rendo conto delle tue sofferenze e ti assicuro che ti sono vicino e solidale con te perché tu sei molto importante per la mia vita. Anche se non posso cambiare la realtà della tua sofferenza, posso però soffrire con te. Tu aiutami perché io possa sempre capire i tuoi stati d'animo e le tue sofferenze'". Nella seconda fase, da fare in uno dei giorni successivi, le parti venivano invertite.

Nella settimana successiva alla prova, ognuno dei partner rispondeva ancora al questionario di intimità. Infine, ciascuna coppia prendeva visione dei risultati dei questionari pre e post ed esprimeva un giudizio sull'esperienza. Infine, lo studente, completate tutte le schede, presentava al docente il lavoro svolto.

Hanno aderito alla prova 36 coppie residenti nelle province di Padova, Milano, Verona e Bologna. I dati raccolti riguardavano così 72 soggetti di età media di 28 anni e 7 mesi (dai 23 ai 50 anni): l'età media dei maschi era di 30 anni e 6 mesi (dai 24 ai 50 anni); per le femmine 26 anni e 8 mesi (dai 23 ai 45 anni). Circa il tipo di relazione, la maggioranza dichiarava una convivenza di

tipo coniugale (72%) rispetto alla coniugalità con matrimonio (28%). Circa la durata della relazione, essa andava da un minimo di 5 anni, come richiesto, a un massimo di 18: la maggioranza era intorno ai 6 anni. Altre variabili considerate erano il titolo di studio, la provincia di residenza e la presenza o meno di figli. Tutti i soggetti della ricerca avevano un titolo di studio di scuola superiore o universitario (ovviamente uno dei due partner era studente universitario in procinto di terminare il curriculum di studi). Circa la residenza, la maggior parte risiedeva nelle province di Padova (50%) e di Milano (28%). Solo il 6% dichiarava di avere un figlio.

Sono state esaminate e classificate in primo luogo le *esperienze di dolore* riferite e le *ferite ricevute dal partner* facendole rientrare in alcune categorie. La valutazione venne realizzata da due giudici che lavorarono indipendentemente, confrontandosi successivamente e discutendo fino a trovare un accordo negli aspetti da valutare sui quali erano in discordanza.

La Tabella 12.1 riporta le esperienze di dolore. Le esperienze di maggior dolore provate dai partecipanti riguardavano le cattive condizioni di salute (riferite per lo più a se stessi, al partner o a uno dei genitori), la morte di una persona cara (riferite per lo più a parenti), la rottura di legami coniugali (soprattutto dei genitori), i problemi di lavoro (perché stressante), i litigi e le discussioni (della coppia, dei genitori o di amici).

L'analoga classificazione delle ferite ricevute dal partner evidenzia diverse categorie (Tabella 12. 2). In ordine di frequenza: il partner viene trattato male, insultato o deluso; esperienze di gelosia (quando uno dei due prepara un esame o lavora con compagni dell'altro sesso; oppure il partner rivede il/la exfidanzato/a); discussioni sulla vita di coppia (su temi generali o specifici come se avere o non avere figli); scelte di vacanze; problemi di lavoro che interferiscono sulla relazione. Questo lavoro di analisi ha messo in evidenza che il dolore deriva direttamente dai compiti evolutivi individuali e di coppia e che perciò non può non rappresentare una dimensione universale dell'esperienza umana individuale e familiare.

I dati del questionario di intimità coniugale pre e post sono stati sottoposti a diverse analisi. Non si sono riscontrate differenze significative tra i due sessi, né in quelli della prima né della seconda somministrazione. Il confronto tra pre- e post-test evidenzia invece che l'esperienza di condivisione del dolore è efficace per migliorare in modo significativo su alcune scale di intimità di coppia, precisamente il *Rispetto dei sentimenti reciproci*, la *Capacità di condividere i dolori* e la *capacità di perdono* (come tendenza). I risultati sono pertanto in linea con le ipotesi che hanno guidato la messa a punto della prova. Non ci sono cambiamenti sulla *Comunicazione dei valori personali*, né sulla *Promozione delle potenzialità*, perché la prova non era incentrata su questi contenuti. Forse si poteva supporre un miglioramento nella scala *Accettazione dei limiti personali*, ma che non apparve. Il miglioramento sulla scala della *Condivisione del dolore* parla da sé ed evidenzia l'importanza di un lavoro

Tabella 12.1 Categorizzazione delle esperienze di dolore

Categorie di esperienze	% entro ogni categoria	% sul totale
1. Cattive condizioni di salute: - riferite a se stessi o al partner - riferite a uno dei genitori - riferite ai figli - riferite ad amici o parenti	35 35 12 18	24
2. Morte di una persona cara: - riferite a un parente - riferite a un genitore - riferite a un amico	50 25 25	22
3. Rottura del legame di coppia: - riferite ai genitori - riferite a se stessi o al partner - riferite ad amici	58 34 8	17
4. Problemi di lavoro: - lavoro molto stressante - particolari momenti difficili - disoccupazione	38 12 12	11
5. Litigi e discussioni acese: - all'interno della coppia - fra i genitori - fra gli amici - fra i parenti	29 29 29 14	10
6. Esperienza traumatica accaduta a un partner (tentata violenza sessuale subita, ecc.)		6
7. Allontanamento temporaneo tra i partner della coppia		4
8. Altro (impossibilità di tenere in casa un gatto, ecc.)		6
9. Nessuna esperienza dolorosa		1

preventivo: c'è effettivo bisogno di “riappropriarsi del dolore personale” da parte della coppia, almeno dalle esperienze di questi partecipanti che, per definizione, sono non clinici. Circa il *Perdono degli errori*, il risultato è completamente in linea con le ipotesi di partenza; ogni lavoro terapeutico su questa variabile è lungo e non esauribile nella prima fase terapeutica. Va sottolineato poi il chiaro miglioramento sulla scala *Rispetto dei sentimenti personali*; nella fase di progettualità si temeva che la prova portasse a una sua diminuzione se vissuta come troppo invasiva. Questa diminuzione non appare affatto, bensì

Tabella 12.2 Esperienze di “ferite ricevute dal partner”

Categorie di esperienze	% entro ogni categoria	% sul totale
1. Vengo trattato male dal partner, insultato; sono deluso in situazioni in cui lui/lei mostra insensibilità		18
2. Situazioni dominate dalla gelosia: - studio/lavoro con compagni di sesso diverso - incontro con ex fidanzato/a - tradimenti del partner	46 38 15	18
3. Discussioni sulla vita di coppia: - il rapporto in generale - l' avere dei figli - il futuro della coppia	44 33 22	12
4. Problemi inerenti le vacanze: - vacanze programmate che saltano - difficoltà di programmazione - vacanze separate	44 28 28	10
5. Problemi di lavoro: - lavoro molto stressante e impegnativo - lavoro che occupa molto tempo - trasferimenti di lavoro	86 14 10	10
6. Cattive abitudini o cose tenute nascoste		7
7. Altro (regali non apprezzati, dimenticanza dell' anniversario, litigio con i familiari, ecc.)		15
8. Nessuna ferita ricevuta		10

l'inverso, il che sta a dire che, se si riescono ad attuare opportune strategie di realizzazione, l'argomento del dolore in ambito preventivo non è affatto un tema *sensibile* sentito come invasivo ai danni della privacy.

A questo proposito ci sono conferme sui giudizi attraverso singole *scale di valutazione* e commenti raccolti e stesi dal partner studente riguardanti: a) *interesse suscitato nella coppia*; b) *utilità della prova*; c) *difficoltà riscontrate*; d) *utilità della prova come esercizio formativo e/o preventivo per le coppie in genere*. Le valutazioni sono state espresse, oltre che con giudizi qualitativi in forma libera, anche su una scala Likert a 5 gradini (per niente, poco, così così, abbastanza, molto) (Fig. 12.1).

I risultati evidenziano che la *difficoltà* è avvertita come moderata, mentre

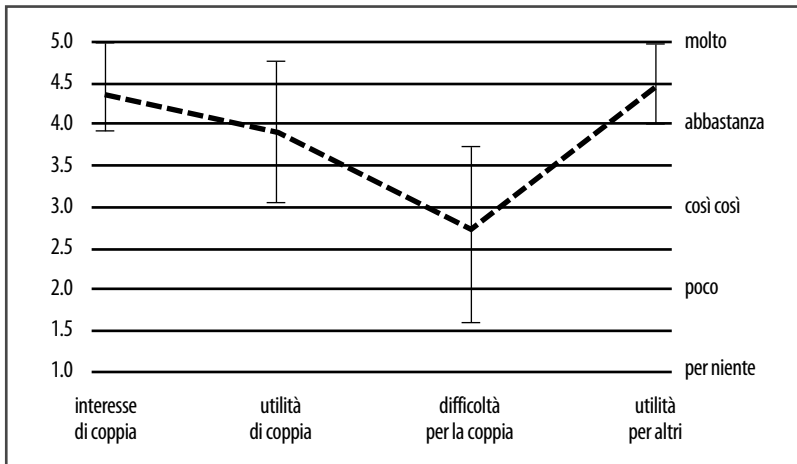


Fig. 12.1 Valutazioni dell'esperienza da parte dei partecipanti

l'interesse personale, l'utilità per la coppia e l'utilità in genere sono alte. Le valutazioni qualitative sono in linea con i risultati dei dati quantitativi. L'efficacia è stata valutata sulle sei scale del questionario di intimità; l'accettabilità con scale di valutazione individuali e con commenti qualitativi. L'attuabilità è stata verificata mediante scale, osservazioni libere e la concreta attuazione della prova.

L'abbinamento dolore-intimità trova così fondamento non solo sulle riflessioni teoriche, ma anche nell'esperienza concreta delle persone, al di là di ogni retorica detrattoria o di esaltazione. L'universalità del dolore è stata, almeno in parte, intravista nel lavoro di categorizzazione delle esperienze riferite.

Recentemente (gennaio 2013) la prova è stata riproposta con le stesse modalità a 24 coppie che frequentano il primo anno di un corso triennale per operatori familiari volontari, il programma di questo anno di corso riguarda il "prendersi cura della coniugalità". In vista dell'esperienza erano state consegnate e illustrate le istruzioni scritte sui tempi e i modi di realizzazione; non era previsto l'utilizzo del Questionario di Intimità Coniugale; alla fine però venne loro chiesto di mettere per iscritto, in forma anonima, le proprie impressioni e valutazioni, seguendo con libertà una traccia fornita loro.

Ecco un quadro complessivo di quanto hanno riferito. La riflessione individuale è durata in media mezz'ora, il tempo dato al dialogo di coppia andava dai tre quarti d'ora alle due ore, realizzato o di sabato pomeriggio o in un dopo cena, dopo aver messo a letto i figli. Quasi tutte le coppie hanno seguito le indicazioni date: una non riferisce in modo dettagliato e fa alcune riflessioni generiche: è da tener presente che alla moglie mancavano pochi giorni per partorire; un'altra coppia non ha seguito le istruzioni perché "le ha trovate artificiali"; una terza coppia ha portato alcuni cambiamenti ritenuti utili (non precisati).

Una delle raccomandazioni della consegna era di fare il possibile per non avere disturbi (televisione accesa, cellulare aperto, interruzioni per badare ai figli, ecc.): quattro coppie hanno scritto di aver avuto delle interferenze perché i figli si erano svegliati; una ha tenuto il figlio con sé. Un'altra raccomandazione riguardava l'attenzione da avere durante il dialogo per evitare ogni interruzione del partner che sta parlando e soprattutto di non dare giudizi su quanto l'altro sta confidando: tre coppie hanno disatteso questa indicazione.

In una voce della verifica veniva chiesto se l'esperienza era stata fatta più con la "testa", col "cuore", o la "pancia". Sette coppie hanno riportato di aver utilizzato soprattutto la "testa", avendo cioè l'intenzione di fare chiarezza, di capire i fatti e le intenzioni del partner; due coppie hanno distinto: la prima "lui con il cuore e lei con la testa", la seconda indica l'inverso: "lui con la testa e lei con il cuore". Altre due coppie scrivono: "con tutto". Per le rimanenti coppie la prova è stata prevalentemente un'esperienza di "cuore". Ancora una precisazione: due coppie non hanno individuato "dolori o ferite da condividere", una delle quali precisa che sono state condivise esperienze gioiose "perché è più facile e utile". Alla voce che chiedeva il grado di difficoltà sperimentato, sei coppie hanno scritto che è stata una prova impegnativa utilizzando i termini: "difficile", "ero stanco e poco disponibile", "esperienza sofferta", "imbarazzato/a", "mi sono sentito costretto", "per niente semplice". Per le altre coppie non ci sono state particolari difficoltà.

Relativamente ai cambiamenti avvertiti (altra voce di verifica), circa la metà ha risposto negativamente; chi ha risposto affermativamente ha precisato vari aspetti: "Cambiamenti di atteggiamento di uno verso l'altro"; "Immediatamente ci siamo sentiti più distanti, ma il giorno dopo ci siamo riconciliati"; "Più attenzione reciproca"; "Un nuovo modo di essere"; "Più sereni"; "Più vicini". Vale la pena a questo proposito riportare alcune riflessioni puntuali sull'utilità dell'esperienza.

Scrive Gina (questo nome e i successivi sono fittizi): "Ho davvero apprezzato la regola del metodo circa l'atteggiamento da parte dell'ascoltatore, perché io, solitamente, tendo a mettermi sulla difensiva, ma stavolta dovevo solo aprire il mio cuore e accogliere [...] è stata una bella sensazione". Angela: "Questa prova ci ha permesso di concederci un livello di profondità molto diverso dal solito: a suo tempo ne avevamo discusso, ma stavolta abbiamo affrontato la cosa con atteggiamento di apertura e di accoglienza, tutta un'altra cosa". Silvia: "Per me questo lavoro è stato terapeutico: scrivere e poi esprimere quello che ho provato in un momento di sofferenza è stato un atto di puro cuore; niente pancia e niente testa [...] che invece la fanno da padrone durante le discussioni! E lui ha accolto le mie fragilità e le mie sofferenze in modo sincero e sentito, così come io avevo fatto con lui. Questo ci aiuta davvero a considerare superata la sofferenza provata che prima, invece, tornava di tanto in tanto a turbare la nostra serenità [...] avevo davvero tanto bisogno di riuscire a voltare pagina e questa prova ci ha aiutati. Di conseguenza, ci sentiamo più sereni, pur consapevoli

che i risultati vanno mantenuti sul lungo termine ma, per la prima volta, sento il cuore sereno rispetto a questa sofferenza, come se la ferita fosse guarita avendo al contempo la certezza che lui non mi ferirà più [...] mi fido di lui”.

Luca: “L’esperienza è stata difficile per entrambi: per me la difficoltà è stata quella di soffermarmi sul momento che le crea sofferenza perché per me è importante passare subito a risolvere il conflitto; per lei invece il problema è stato quello di parlare con serenità delle esperienze familiari dove conflitto significa separazione”. Graziella: “L’invito ad affrontare questo tipo di argomento, soprattutto per le donne [nota: usa la terza persona per diminuire l’imbarazzo!], soddisfa il desiderio da tempo celato, ma mai esplicitato al partner. Per gli uomini invece si tratta di un argomento che crea un diffuso imbarazzo, come se fosse un problema che si vuole creare artificialmente [...]. Riferendomi ad esperienze specifiche, le donne [ancora!], quando non sono coinvolte nel dolore del marito, interpretano questo come non ritenute degne di piena fiducia [...], si sentono quasi tradite. Riferendosi ad altre esperienze, succede che viene poco rispettato il dolore, viene sottovalutato, quasi banalizzato. In questo caso il silenzio del compagno viene vissuto come svalorizzazione, non rispetto”.

Daniele: “La nostra discussione è durata un paio di ore ed è stata sicuramente costruttiva. In qualche modo ci sono sempre dei bocconi amari da mandare giù, il proprio orgoglio viene comunque toccato. Ma ne vale soprattutto la pena, se ciò può portare a un miglioramento della coppia”. Cristina: “È stato difficile ritornare sulle sofferenze del passato in quanto non erano state superate del tutto, probabilmente proprio perché mai esplicitate e chiarite: questo soprattutto da parte mia. Nell’esperienza c’è stato un coinvolgimento di noi stessi: pensieri, emozioni, affetto, a tal punto che al termine eravamo molto provati [...]. È servito a capire più profondamente l’altro nel suo dolore e a prendere consapevolezza di quanto ci era successo per affrontarlo insieme, non per cancellarlo, in quanto non è possibile, ma perché possa essere indice di un nuovo inizio”.

In realtà, i cambiamenti testimoniati sono delle coppie che hanno fatto l’esperienza mettendosi in gioco di persona e con reciproca disponibilità, più che facendo ragionamenti distaccati, superando stanchezze e preoccupazioni varie, senza avere interferenze, seguendo le istruzioni date e avendo esperienze sofferte da condividere. Sono così emerse le condizioni perché l’esperienza possa risultare utile e indicativa della capacità di entrare in intimità. Per questo è sempre stato detto che la prova della condivisione del dolore è il termometro più sicuro dell’intimità!

Nell'illustrare i molteplici aspetti che approfondiscono il senso di competenza relazionale, abbiamo distinto spesso i livelli di funzionalità, semi funzionalità e disfunzionalità. Questa distinzione è particolarmente utile non soltanto in chiave conoscitiva, ma soprattutto in quella applicativa perché ai diversi livelli di competenza relazionale devono corrispondere attenzioni, impegno e modalità diverse per rafforzare, prevenire o ripristinare. La Tabella 13.1 presenta dodici criteri per distinguere i diversi livelli di approccio preventivo. La prevenzione del disagio nelle relazioni intime ha un significato quasi sovrapponibile a quello dell'intervento fattivo ed efficace sulle relazioni intime; al posto del termine *prevenzione* possiamo usare però anche l'espressione "prendersi cura".

Gli interventi pre-terapeutici, qualsiasi essi siano, sono da evidenziare perché presentano il minor rischio, sono opportunità offerte a molti, costano meno, operano ad ampio spettro, di per sé possono avere un'alta efficacia che va verificata. Quelli terapeutici sono indirizzati a persone decisamente cliniche, avendo accertato i sintomi; sono in una certa misura obbligatori (l'alternativa sono gli psicofarmaci o l'istituzionalizzazione), hanno alti costi in denaro e impegno, gli operatori che intervengono devono avere un alto livello di professionalità e l'efficacia è di per sé bassa, nel senso che la finalità è di ripristinare un livello sufficiente di funzionamento; l'efficacia è comunque da verificare. Una via di mezzo sono gli interventi para-terapeutici per persone a rischio di disfunzionalità, proponendo la finalità di scongiurare questo rischio e stabilire comportamenti funzionali. Ad essa va applicata specificatamente l'espressione: "Meglio prevenire che curare".

Vorremmo preferire l'espressione "prendersi cura delle relazioni" ad altri termini equivalenti o vicini perché dice un'attenzione costante che diventa stile di vita relazionale, che sa accogliere con empatia gli altri e, se è il caso, li sa accompagnare facendo assieme un percorso formativo o curativo. Dal dizionario apprendiamo che il concetto di cura significa, in primo luogo, un pensiero attento e costante, una sollecitudine affettuosa, un fare qualcosa con diligenza e accuratezza. Contemporaneamente, dice anche un dedicarsi a un'attività concreta come, per esempio, la cura della casa, ma anche *l'insieme dei rimedi usati per guarire* da una malattia, e questo in senso proprio e preciso (per esempio, *una cura per il fegato*) oppure in senso figurato *la cura dei mali sociali*. Tutti questi significati possono essere applicati alle relazioni e, in particolare, alla cura della competenza relazionale. Qui l'attenzione diventa diligenza, specificità e conoscenza scientifica, superando luoghi comuni e miti, altrimenti

Tabella 13.1 Criteri per differenziare i livelli di approccio preventivo del disagio. Adattata da: L'Abate L (1988) *Le risorse della famiglia*, il Mulino, Bologna, p. 51

Criteri	Livelli di prevenzione del disagio		
	Primaria pro-attiva e pre-terapeutica	Secondaria para-attiva e para-terapeutica	Terziaria, reattiva e terapeutica
1. Rischio	Da basso a minimo	Alto: in bisogno ma non critico	Molto alto: critico
2. Reversibilità	Alta: dal 67 al 100%	Media: dal 34 al 66%	Da bassa a molto bassa: dallo 0 al 33%
3. Probabilità di rottura	Bassa ma possibile	Media ma probabile	Alta e reale (vera)
4. Popolazione interessata	Non clinica: designata ma non diagnosticabile	Pre-clinica e diagnosticabile	Clinica: critica e diagnosticata
5. Capacità di apprendere	Alta	Media	Bassa
6. Finalità	Aumentare competenza e resistenza alla rottura	Diminuire stress e possibilità di crisi	Recuperare il funzionamento possibile
7. Tipo di coinvolgimento	Volontario: molte possibilità	Obbligatorio: minori possibilità	Su invio: nessun'altra possibilità di scelta
8. Raccomandazioni	"Sarebbe utile", "Sarebbe bello"	"Devi, prima che sia troppo tardi", "Estremamente raccomandato"	"È necessario", "Nient'altro da fare", "Altre scelte sarebbero più costose"
9. Rapporto costi/benefici	Bassi/alti	Medi/variabili	Alti/bassi (?)
10. Efficacia	Alta (?)	Da verificare	Bassa (?)
11. Operatori	Volontari pre-paraprofessionisti	Professionisti di livello medio	Professionisti specializzati
12. Tipi di intervento	Rafforzamento generale	Molto specifico	Specifico e specializzato
13. Grado di specificità	Generale/bassa	Individualizzata/media	Specifico/alta

la competenza nelle relazioni intime potrebbe essere scambiata col buon senso che ciascuno ritiene di avere a sufficienza.

Ci sono infatti tanti miti nella nostra cultura che a volte raggiungono l'estremo della follia (forse è la nostra società che continuamente li ripresenta e li mantiene!). Sono detti miti perché niente può essere più lontano dalla realtà. Ce ne sono tre che riguardano direttamente le relazioni intime:

1. *primo mito*: essere adulti in senso cronologico significa anche saper essere una persona umana pienamente efficiente e funzionante. Si presume così che le qualità di funzionalità, di efficacia e di competenza ci vengano date automaticamente sulla base dell'età. Un'altra manifestazione dello stesso mito consiste nella supposizione che se uno è istruito, magari con un diploma di scuola superiore o con un titolo universitario, automaticamente sia in grado di migliorare la propria capacità di relazionarsi agli altri intimi in modo efficace e progressivamente in positivo.

Su questa linea di riflessione, sappiamo che lo sviluppo emotivo, sociale e interpersonale è in gran parte indipendente dall'intelligenza *in sé e per sé* o, almeno, è richiesto un tipo di intelligenza diverso da quello che serve per imparare il contenuto di un libro e che chiamiamo intelligenza emotiva. Una cosa è certa, che diventare adulti in senso cronologico non significa diventare nello stesso tempo esseri umani responsabili, attenti, efficaci e competenti. L'età cronologica (non tanto l'intelligenza) non può essere equivalente alla competenza nelle relazioni intime;

2. *secondo mito*: sposarsi o convivere con qualcuno in una relazione intima, fondata sullo scambio sessuale, significa diventare automaticamente partner efficaci e funzionanti. Questa posizione non richiede particolari chiarimenti e dimostrazioni. Proprio il progressivo aumento di divorzi, senza menzionare i suicidi e gli omicidi fra partner, evidenzia come la maggior parte di noi non diventi partner efficace per il semplice fatto di vivere fisicamente con qualcuno o perché si è sposati. Il matrimonio e tanto meno la convivenza forniscono automaticamente le abilità necessarie per sostenere la relazione in una prospettiva di continuità;
3. *terzo mito*: mettere al mondo dei figli significa per ciò stesso diventare genitori efficaci e pienamente funzionanti. Non c'è bisogno di ricordare gli abusi, le negligenze e le punizioni che genitori incompetenti riversano sulla propria prole, come testimoniano le cronache quotidiane. Il capitolo sulla densità della genitorialità dice molto su questo mito.

Fuori dai miti e dalle ideologie, proprio dalla ricerca prolungata da anni procedendo con una corretta metodologia e mettendo a fuoco la ricchezza degli apporti che ruotano attorno alla competenza relazionale, trova giustificazione la gamma ampia di proposte applicative in quest'ambito e per i diversi livelli di funzionalità.

13.1 Il miglioramento della competenza relazionale

Questo miglioramento può avvenire attraverso diverse forme di auto-aiuto o con programmi volti a promuovere il ben-essere delle persone, delle coppie e delle famiglie. Entrambi gli approcci ricordati possono essere gestiti a distanza, tramite internet, utilizzando appositi scritti. Sono qualitativamente diversi da quelli para-terapeutici, volti a evitare esperienze negative per sé e gli altri o quelli di trattamento basato sugli scambi verbali faccia a faccia. Il trattamento di psicoterapia affronta, infatti, gravi

disfunzionalità e richiede probabilmente la combinazione di più modalità (auto-aiuto, promozione, prevenzione e trattamento) e forse anche un monitoraggio psichiatrico con farmaci psicotropi e/o anti-depressivi.

Restringendo all'area della competenza relazionale, è opportuno – tenendo ferma la distinzione ricordata – mettere a fuoco i possibili approcci che vanno oltre il quadro concettuale presentato nel libro assieme a quelli che derivano direttamente da esso.

Sul primo versante possiamo ricordare il saper giocare (non intendiamo certo la dipendenza, per esempio, dal gioco d'azzardo!) e il dedicarsi al volontariato. Certamente varia nelle diverse fasi del ciclo di vita, ma il saper spendere un po' di tempo da trascorrere nel gioco ha effetti positivi sul benessere delle persone. Anche la dedizione a iniziative di volontariato, prendendosi cura degli altri meno fortunati, serve alla salute e promuove la competenza relazionale, a meno che non significhi una fuga dalle relazioni tra intimi. In queste scelte possiamo intravedere un collegamento con lo stile creativo-conduttivo, con la propensione della pienezza dei sé e con l'equilibrio nelle priorità.

Meritano particolare attenzione i programmi di formazione delle abilità sociali. Si tratta di programmi di arricchimento strutturati, gestiti da formatori semi-professionisti sotto la supervisione di un professionista, con esercizi replicabili adatti sia per coppie che per famiglie. Quasi tutto ciò che è stato presentato come specificazione del concetto di competenza relazionale può essere tradotto in programmi di arricchimento. L'influenza pervasiva e crescente di internet suggerisce poi che la scrittura a distanza sarà il modo abituale di comunicare in questo nuovo secolo; si tratta allora di capire e individuare le modalità adatte per lo specifico approccio formativo o di aiuto. Probabilmente il confronto sul campo di due modalità diverse per lo stesso obiettivo potrebbe aiutare a individuare quella più efficace per quella specifica situazione.

Le risorse personali

Un programma di arricchimento che lavora sulle dimensioni individuate *E, R, A, Aw, C* è già stato costruito e applicato da diverso tempo con successo. In teoria, la natura strutturata del programma permette di ridurre l'intervento facendo lavorare per iscritto su specifici temi (magari al computer);

La capacità di amare

Un concetto ridondante, ma che può essere esplicitato in diversi aspetti costruendo esercizi specifici. Per esempio, l'essere come presenza, il dare e ricevere importanza, costruire delle priorità consistenti, coltivare l'intimità, tenere la giusta distanza, rafforzare le qualità di relazione dei genitori.

La capacità di controllo di sé

Ci sono alcuni esercizi di pratica interattiva relativi alla esternalizzazione, e quindi allo scarico senza o con poco controllo rabbia e collera. Circa la internalizzazione, un quaderno di lavoro è dedicato al procrastinare, ma ci sono esercizi interattivi tesi a instaurare un equilibrio tra la tendenza a esprimere sentimenti ed emozioni in ritardo e quella a scaricare esternando ogni tensione.

Gli stili nelle relazioni intime

Su questi stili sono stati creati diversi esercizi volti a rafforzare lo stile CC e far abbassare quelli RR e AA.

Le priorità

Un programma di arricchimento sia per le priorità verticali che per quelle orizzontali viene utilizzato da anni dando risultati soddisfacenti.

L'intimità tra persone vicine

È stato creato almeno un centinaio di esercizi riguardanti quest'area, suddivisi per temi specifici: superare l'evitamento dell'intimità, la disponibilità agli altri, vedere il bene, il prendersi cura, la condivisione dei sentimenti feriti, il perdono, come proteggere, la responsabilità e saper godere.

13.2 Interventi di prevenzione per evitare esperienze negative

Gli interventi preventivi o terapeutici vanno differenziati in base al livello e al tipo di funzionalità. Per esempio, anche se per la maggior parte la funzionalità è scarsa, potrebbe non essere necessario interventi ad hoc per raggiungere un miglioramento e una persona potrebbe trovare beneficio da pratiche a basso costo, come la danza, l'esercizio fisico, i massaggi, il dedicarsi al volontariato, come già detto.

Per orientare verso scelte logicamente fondate negli approcci preventivi e terapeutici, i disturbi di personalità vanno differenziati nei due gruppi: quelli che esprimono esternalizzazione dei problemi e quelli che spingono all'internalizzazione. Con disturbi di internalizzazione, data la loro tendenza a ritardare e all'introspezione, può essere adatto in primo luogo il dialogo faccia a faccia, che è modalità base della psicoterapia, magari integrata da altri compiti assegnati per casa e che utilizzano vari tipi di scrittura o di attività non verbali. Con la tendenza all'impulsività e con capacità inadeguate di analisi, è preferibile assegnare compiti scritti a casa. Una volta superato lo scompensamento della crisi o il pericolo di essere incriminati (oppure per chi è già in carcere), possono essere di aiuto gli esercizi per aumentare la riflessione e l'introspezione, mentre vengono attivati i controlli per tenere sotto osservazione e abbassare l'impulsività.

Gli ultimi tre decenni registrano la messa a punto di nuovi interventi strutturati di competenza relazionale con carattere psico-educativo. Sono pacchetti di training di durata limitata, su argomenti specifici destinati a persone, coppie o famiglie normali o semi-funzionanti, volti, per esempio, alla formazione dell'assertività che è il tema specifico che ha dato l'avvio a questa modalità. Per *assertività* si intende la possibilità di farsi sentire e, quindi, di trattare con successo situazioni interpersonali difficili. Ovviamente, la gamma di training di competenza relazionale comprende una varietà di aspetti, tra cui l'assertività, le competenze relazionali pre-professionali, la gestione delle attività di vita quotidiana, le micro-abilità interpersonali, la capacità di gestire gli incontri, la gestione affettiva (rabbia, tristezza, ansia), la gestione cognitiva

13 (prendere decisioni, saper fare, *problem solving*, *brainstorming*, la contrattazione, il pensiero positivo, la consapevolezza interpersonale, questioni di intimità, affettività e sessualità).

Una definizione più generale riguardante la competenza relazionale può indirizzare a un repertorio di comportamenti verbali e non verbali attraverso i quali le persone interessate influenzano positivamente o negativamente il comportamento di partner intimi e non intimi (compagni, genitori, fratelli, insegnanti e collaboratori) incidendo sull'ambiente circostante a lungo termine per ottenere gli esiti desiderati e rimuovere o evitare quelli indesiderati, sia all'interno della famiglia che in altri ambienti (scuola, lavoro, luoghi di tempo libero). La misura in cui i partecipanti riescono a ottenere i risultati desiderati ed evitare quelli indesiderati, senza infliggere dolore o sofferenza agli altri, la competenza relazionale viene rafforzata. In questo senso, la maggior parte dei programmi psico-educativi di formazione sociale hanno lo scopo di correggere specifiche aree per innalzare il livello di competenza.

13.2.1 La formazione della competenza relazionale

L'attenzione alla competenza relazionale, più che puntare sull'impegno per dedurre motivazioni cosce e inconscie o individuare stati interni o tratti di personalità, pone attenzione alle situazioni di disadattamento e ai comportamenti devianti intesi come deficit di abilità semplici. Quindi, le persone con deficit di competenza relazionale hanno bisogno di formazione o di allenamento più che di terapia. Questa formazione è attuata mediante la presentazione puntuale dei concetti attraverso istruzioni verbali e scritte, conferenze, esperienze di modellamento, utilizzo di prove e di manuali guida, verifiche di feedback, compiti a casa, training di rilassamento, auto-rinforzo, materiale didattico vario, ecc.

Le prove consistono in un addestramento reiterato delle competenze acquisite, nella discussione aperta e diretta e quindi nella generalizzazione delle abilità acquisite applicandole ad altri ambienti come le attività di casa, sul posto di lavoro o nel tempo libero. Per generalizzazione si intende la capacità di utilizzare le competenze apprese in uno specifico contesto attuandole in un altro ambiente e ottenendo effetti simili e, in genere, una maggiore utilità implicita, esterna al contesto formativo di partenza.

È consapevolezza generale che i bisogni di salute mentale non sono stati rispettati e soddisfatti con le tradizionali metodiche fatte con conversazioni faccia a faccia in contatti personali, come la psicoterapia.

I professionisti della salute mentale sono di fronte alla sfida di imparare a utilizzare le tecnologie attualmente disponibili per raggiungere le popolazioni finora trascurate e che hanno bisogno di colmare la loro incompetenza relazionale, utilizzando maggiormente lo scrivere a distanza, migliorando il rapporto costi-efficacia e raggiungendo più persone: tutto questo in alternativa o in aggiunta al rapporto personale basato sulla conversazione.

Con la televisione, i computer e internet, il settore della formazione alla competenza relazionale ha il potenziale per raggiungere e aiutare in modo interattivo, attraverso

lo scrivere a distanza, un numero molto maggiore di persone di quante siano state raggiunte finora, che sono nell'area della funzionalità (però a rischio), della semi-funzionalità (ma nel bisogno) e della disfunzionalità (già in crisi). I tradizionali programmi psico-educativi di formazione delle abilità che richiedono un dialogo faccia a faccia con il contatto verbale con un formatore dovranno cedere il passo alle tecnologie programmate per lavorare a distanza. Di conseguenza, i programmi volti al miglioramento e alla diffusione della competenza relazionale avranno un futuro nella misura in cui si impiegheranno le tecnologie esistenti per raggiungere e aiutare di più le persone carenti di capacità relazionali, più di quanto non sia stato possibile in passato.

13.3 Esercizi interattivi in condizioni cliniche

Sono esercizi scritti, pratici e interattivi oppure dei quaderni di lavoro per persone in condizioni borderline o cliniche. Sono stati creati perché vengano utilizzati come compiti a casa intervallati da sessioni di dialogo faccia a faccia non molto frequenti. Lo scopo delle sessioni è di controllare il risultato ottenuto dai compiti una volta completati. Di per sé il controllo può essere effettuato anche on-line, una volta che è stato raggiunto l'ingaggio terapeutico. Può esserci però anche l'inversione delle parti, nel senso che si accetta il rapporto faccia a faccia quando il soggetto (persona, coppia o famiglia) ha completato gli esercizi per casa. Questa è una procedura operativa standard nella pratica medica e non vi è alcun motivo razionale o empirico perché la stessa pratica non possa essere seguita in un intervento di salute mentale.

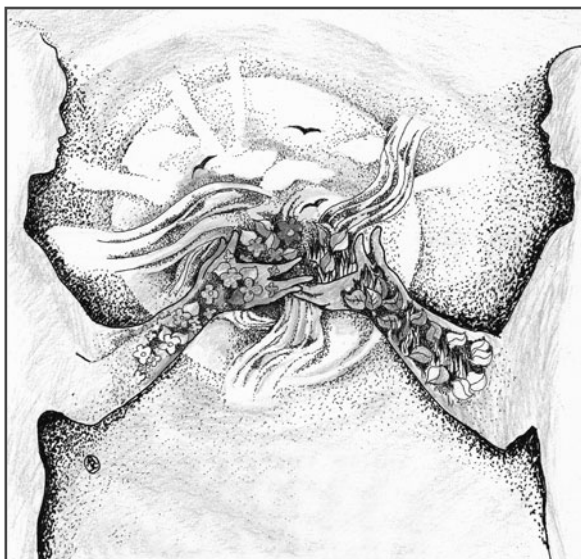
Questo modo di operare può suonare eccentrico al professionista della salute mentale che ama mettere in gioco la propria presenza e la propria parola. Si può controbattere dicendo che se la presenza, il dialogo faccia a faccia e la competenza del professionista sono così importanti, queste qualità dovrebbero essere usate con parsimonia e in modo selettivo, non solo sulla base delle parole, ma sulla base di atti, come il completamento dei compiti per casa prescritti che rappresenterebbe il modo migliore per valutare se i clienti sono interessati a lavorare per il cambiamento o se vogliono dipendere dal terapeuta senza assumersi la propria responsabilità.

Un'implicazione meno radicale di queste proposte riguardanti gli interventi terapeutici riguarda le fasi successive. In primo luogo, dopo un modulo di consenso informato in merito ai compiti, l'assegnazione potrebbe riguardare compiti di facile esecuzione, come la compilazione di un questionario riguardante i comportamenti singoli o di coppia, oppure le attività della famiglia. In secondo luogo, le attività assegnate dovrebbero essere ordinate da quelle più facili e gradite ai partecipanti e progredire poi fino a compiti più difficili e complessi, specifici per il funzionamento target di individui, partner e famiglie. In questo modo, la terapia faccia a faccia basata sulla parola potrebbe, per esempio, essere accompagnata dall'assegnazione di esercizi pratici da completare come compiti per casa riguardanti aspetti laterali al problema centrale affrontato nella sessione, come i conflitti relazionali oppure dei disturbi individuali.

13 Questa proposta risponde a un paradigma nuovo per gli interventi terapeutici che prevede un processo di intervento gerarchico: piano A (auto-aiuto); piano B (esercizi interattivi scritti di competenza); piano C (sessione con interventi faccia a faccia parlati); piano D (psicofarmaci). Se il piano A non funziona, si passa al piano B; se B non funziona, si applica il piano C. Se C non funziona, si applica il piano D. Se necessario, nei casi più gravi, tutti questi piani possono essere applicati assieme in modo sinergico.

Accenniamo per titoli gli esercizi creati e già applicati da professionisti diversi, distinguendo, come già indicato, quelli adatti per affrontare i disturbi di internalizzazione in ragazzi/adolescenti e adulti e, successivamente, i disturbi di esternalizzazione sempre in ragazzi/adolescenti e poi in adulti:

1. disturbi di internalizzazione:
 - ragazzi e adolescenti: ansia di separazione, disturbo d'ansia, depressione, paure, stress post-traumatico, sindrome di Asperger;
 - adulti: disturbo depressivo, fobie, procrastinazioni, ansia, depressione, disturbo post-traumatico da stress, solitudine;
2. disturbi di esternalizzazione:
 - ragazzi e adolescenti: disturbi distruttivi dello sviluppo, deficit di attenzione e iperattività, rabbia, disturbo di condotta, opposizione di provocazione, agitazione;
 - adulti: rabbia, ostilità, aggressività, comportamento antisociale, agitazione.
3. altri disturbi: iperdipendenza, abuso sessuale, problemi psicologici, sbalzi d'umore.

Box 13**Programma strutturato sull'intimità di coppia**

Il programma è stato costruito utilizzando i criteri dei programmi strutturati per la parte riguardante le sessioni con il formatore e il piccolo gruppo (all'incirca otto coppie) e i criteri indicati per i quaderni di lavoro per la parte riguardante la consegna individuale e di coppia come compiti per casa.

La costruzione del programma

Dopo la costruzione del questionario sull'intimità coniugale che traduce in modalità valutativa il modello di intimità illustrato nel capitolo decimo, è seguita la proposta di creare un programma strutturato che abbinasse sessioni di gruppo e impegno personale e di coppia in compiti per casa. Questo passaggio è stato giustificato dalla qualifica di prescrittività degli strumenti valutativi sulla quale avremo l'opportunità di ritornare. Il programma è stato intitolato: "Misteriosa, non magica la nostra intimità" per indicare come la condivisione di *presenza* o essere sia una realtà che non si comprende soltanto con le capacità cognitive, ma che abbisogna della sinergia equilibrata di tutte le risorse personali attivabili nel processo di scambio di informazioni e di beni. Misteriosa, pertanto, significa complessa (comprende tanti armonici), non basta sia spiegata a parole, rimangono sempre aspetti da riprendere e da ricomprendere. Questo non vuol dire che sia magica, che va e viene come vuole, qualcosa che piove dal destino, che viene donata da non si sa chi, che se ne va improvvisamente e che non dipende dalla volontà dei due protagonisti. Non è magica perché costruita, col-

tivata e arricchita dalle gioie e dai dolori uniti all'impegno nella vita quotidiana di coppia.

Riprendendo i contenuti delle sei scale del questionario nelle ricerche per la costruzione e validazione delle stesse, era stato notato che i punteggi dei maschi erano diversi da quelli delle femmine. Questi risultati mettevano in luce un diverso modo di approcciare le tematiche dell'intimità dei mariti e delle mogli e facevano intravedere l'opportunità di utilizzare il confronto come strumento di formazione. La letteratura poi, pur nella diversità delle ricerche empiriche, indicava che soltanto il 25% delle coppie in relazione stabile raggiunge un grado soddisfacente di intimità psicologica: ciò vuol dire che esiste un vasto campo di possibilità di intervento utile.

L'occasione per la costruzione e la messa a punto del programma venne offerta dalla decisione della Fondazione Centro della Famiglia di Treviso di dedicare le proposte di formazione continua per gli operatori volontari sulle tematiche dell'intimità coniugale. La prima stesura comprendeva le indicazioni per le sessioni di gruppo e i quaderni di lavoro per le consegne da svolgere a casa. Si prevedevano sei tappe, una per ogni dimensione del questionario di intimità coniugale. Dopo questa prima esperienza, il materiale didattico venne ripreso, corretto, riordinato secondo il metodo dei cinque passaggi per ogni tappa. Il primo passaggio viene svolto in gruppo con lo scopo di mettere a fuoco l'argomento, una specie di *debriefing* per raccogliere da ciascun partecipante il primo impatto, soprattutto di natura emotiva, all'argomento proposto: l'interesse suscitato, le eventuali difficoltà intraviste, le esperienze in merito, l'opportunità di fare chiarezza sui concetti e sui vissuti e ogni altro aspetto utile per avviare il processo di revisione e di approfondimento. Il secondo passaggio prevede almeno un'ora di riflessione personale, seguendo le indicazioni del quaderno di lavoro. La persona è impegnata a cogliere i propri vissuti più profondi e a cercare di dar loro un nome, cioè di oggettivare i sentimenti, ma anche di rileggerli criticamente utilizzando la propria capacità di riflessione, di logica, di ragionamento, di confronto con le esperienze fatte, ecc. Il tutto serve come preparazione personale al dialogo di coppia (terzo passaggio), ancora seguendo la guida del quaderno di lavoro. Il dialogo va svolto all'insegna dell'ascolto e non del giudizio, al confronto e al rispetto dei diversi vissuti, alla capacità e volontà di scoprire un terreno comune di condivisione, ma anche di accettazione delle differenze. Vengono suggeriti alcuni esercizi di comunicazione non verbale per sollecitare e rinforzare l'accoglienza reciproca. Il quarto passaggio coincide con l'incontro di gruppo che ha lo scopo di confidare da parte di ogni coppia agli altri partecipanti il significato del lavoro finora svolto e di chiedere chiarimenti e spiegazioni su aspetti risultati meno chiari o di difficile applicazione alla propria relazione. Il formatore ha il compito di aiutare i presenti a porsi in ascolto partecipato, a dare eventuali spiegazioni, a trarre le conclusioni individuando gli aspetti condivisi e quelli che differenziano le varie coppie, a invitare ciascuna coppia, come lavoro da fare a casa, a tirare le somme

scegliendo “tre idee particolarmente significative e un impegno individuale o di coppia da tradurre in pratica nel prossimo periodo”. Questo compito per casa rappresenta il quinto passaggio. Qualche anno più tardi è stata inserita nel programma la possibilità di chiedere e di ricevere per internet degli approfondimenti presi da un'antologia di testi precedentemente confezionata e di scrivere al formatore una valutazione libera dell'utilità del lavoro svolto nella tappa (oltre alla possibilità di ottenere spiegazioni su termini e significati degli esercizi da svolgere).

Ovviamente viene premesso alle tappe un momento di presentazione reciproca e di socializzazione con la somministrazione del questionario di intimità coniugale. Svolto il lavoro delle tappe (se il ritmo programmato è quello settimanale, dopo un mese e mezzo circa dall'inizio), c'è ancora lo spazio per la verifica finale, il re-test e la proposta di un follow-up a sei mesi, dove c'è la possibilità anche di confrontare alcuni risultati della prima con la seconda somministrazione del questionario di intimità coniugale.

Durante l'anno 2005 hanno chiesto di partecipare al programma una cinquantina di coppie in alcune tornate. Una dozzina ha cominciato ma poi interrotto il cammino di training dopo qualche tappa, adducendo come motivo degli im-

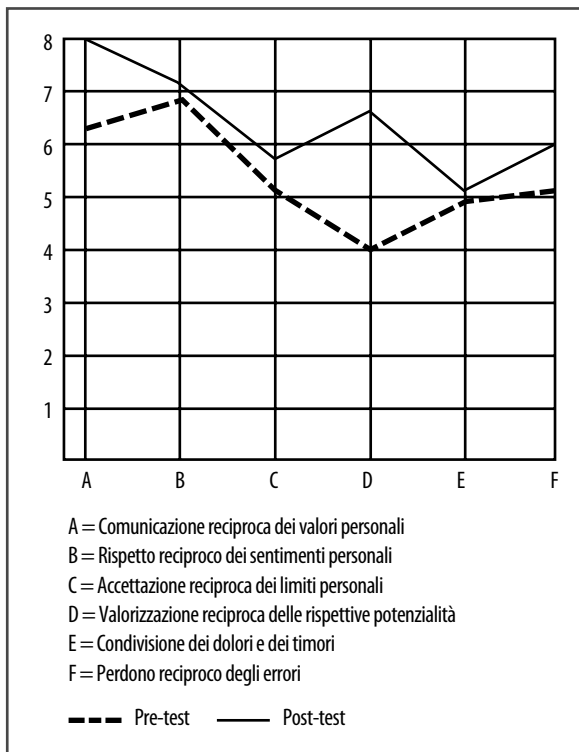


Fig. 13.1
Media dei punteggi (%) degli accordi positivi sulle scale di intimità coniugale prima di iniziare il programma e dopo il programma

pegni sopraggiunti; in realtà, era abbastanza palese la loro difficoltà nell'affrontare le problematiche della loro intimità relazionale. Le rimanenti 48 coppie hanno completato il programma e il confronto tra la prima e la seconda somministrazione del questionario è riassunto nella Figura 13.1, che riporta in percentuale i punteggi degli accordi positivi.

I valori della prima somministrazione sono così distribuiti: sopra la media la Comunicazione reciproca dei valori personali e il Rispetto reciproco dei sentimenti personali; sulla media l'Accettazione dei limiti personali, la Condivisione dei dolori e il Perdono reciproco degli errori; sotto la media la Valorizzazione reciproca delle potenzialità del partner. Con la seconda somministrazione l'andamento dei valori cambia così: tutte le dimensioni sopra la media, tranne la E (Condivisione dei dolori), che rimane sulla media. Differenze significative tra prima e dopo appaiono per la Comunicazione reciproca dei valori personali, per la Valorizzazione reciproca delle potenzialità del partner e per il Perdono reciproco degli errori; non ci sono scarti significativi per le altre tre dimensioni.

Pertanto, il lavoro con il programma ha inciso maggiormente sulla dimensione della Comunicazione reciproca dei valori personali e sulla Valorizzazione per rispettive potenzialità. Non ha spostato di tanto la percentuale del Rispetto dei sentimenti personali (d'altronde già alta) e quella dell'Accettazione dei limiti personali e della Condivisione dei dolori (sulla media). Il processo formativo ha messo in moto una comunicazione maggiore e una conoscenza reciproca maggiore; il rispetto dei sentimenti personali mostrava fin dall'inizio un punteggio alto, mentre l'Accettazione dei limiti e la Condivisione dei dolori si rivelavano dimensioni più difficilmente aggredibili con questo programma perché, con ogni probabilità, come abbiamo già detto, si collocano a un livello più profondo dell'identità personale.

Siamo giunti alla fine del percorso ed è tempo di tirare le somme. Ci siamo attardati nel descrivere la realtà complessa che rende ragione delle dinamiche che sostanziano la competenza relazionale. Possiamo ora fare una verifica se quello che è stato presentato può corrispondere alle attese che gli “amici benevoli” hanno manifestato ma anche, in primo luogo, all’intenzione di chi si è messo a scrivere scegliendo il titolo del libro: *La competenza relazionale. Perché e come prendersi cura delle relazioni*.

È ovvio che la competenza in questione riguarda in primo luogo le relazioni intime, anche se l’oggetto della competenza relazionale spazia in tutto l’arco dell’attività umana. Questo tipo di competenza non è un dato acquisito fin dalla nascita perché va costruito giorno per giorno e soprattutto vivendo le relazioni, meglio sarebbe dire, immersi nelle relazioni. Le relazioni sono molteplici e molto differenziate tra loro perché vissute negli ambienti più vari; abbiamo scelto come prototipi quelle intime, vale a dire strette, impegnate, interdipendenti e prolungate nel tempo, perché la riflessione su di esse ci permette di ricostruire il senso di tutte le relazioni, anche di quelle occasionali, ma soprattutto perché attraverso le relazioni intime costruiamo la nostra identità personale. Il sottotitolo sottolinea che vi è il bisogno di “prendersi cura di queste relazioni”: questa precisazione apre la strada a diversi percorsi di riflessione. In primo luogo si intravede un bisogno trascurato e quindi un invito, ma anche una provocazione di fronte alla constatazione che troppe persone non si curano affatto delle relazioni o sono attente soltanto alle relazioni di facciata, amano apparire e non essere. Allora la provocazione diventa un giudizio deciso: “Voi non sapete cosa sia l’intimità!”. Si può dire a una persona qualcosa di peggio? Ma c’è anche l’opzione del *perché* vale la pena di prendersi cura, e spero che il percorso fatto in questo libro abbia indicato diversi “perché” importanti: perché prendendoci cura delle relazioni costruiamo noi stessi, la nostra identità, il senso della nostra storia; perché prendendoci cura delle relazioni sappiamo amare meglio, sappiamo negoziare con più efficacia, sappiamo entrare in intimità, sappiamo condividere il dolore, siamo più contenti, amiamo la vita, siamo aperti al futuro. Ma c’è anche l’opzione del come prendersi cura delle relazioni. La costruzione di questa competenza richiede sempre un processo da fare e da rifare. Pensiamo alla gestione di quelle dimensioni che abbiamo chiamato risorse personali: non è automatico né facile rispettare l’ordine di *E*, *R*, *A*, *Aw*, *C* perché, a seconda dell’età e delle situazioni contingenti, si rischia di anticipare la *R* o la *A*, di tralasciare la *Aw*, di sentirsi schiacciati o di ignorare completamente la *C*. Ma anche nel triangolo della vita, bisogna imparare progressi-

vamente che l'essere viene prima del fare o dell'avere e lo stesso discorso vale per gli stili relazionali e le priorità. Ancora sul *come*: va rispettata la natura stessa delle relazioni intime. Abbiamo visto che la *regola d'oro* è trasversale alle culture e alle religioni; non può essere meno valida perché la cultura attuale sembra dire il contrario e il livello della piena funzionalità va applicato alla propensione della pienezza di sé e non alle altre, anche se tutti i persuasori occulti o ben visibili di oggi dicessero il contrario. La maturità relazionale sta nella combinazione equilibrata di *somiglianza e differenziazione*, anche se più ricerche ripetute nel tempo con la partecipazione di campioni omogenei di soggetti rilevano curve anomale o che i partecipanti prediligono *similarità-opposizione*, magari per peculiari condizioni ambientali. C'è un'altra ragione che abbiamo posto come titolo di quest'ultimo capitolo "la persona che diventa competente sul piano relazionale è contagiosa". Ripetutamente è stata sottolineata l'impronta applicativa di tutta la riflessione. I concetti studiati e gli strumenti di valutazione da essi derivati hanno la caratteristica della *prescrittività*, vale a dire della possibilità di creare e applicare interventi, sia quello del dialogo faccia a faccia, come dei quaderni di formazione, partendo dalla struttura sia concettuale che valutativa. Nel capitolo precedente, poi, prendendo in esame i diversi livelli di intervento, è stato detto che la persona con competenza relazionale facilita l'impegno di chi competente non è affatto a mettersi in cammino per superare i suoi limiti. Si tratta di un contagio benefico che ha, ancora una volta, radici profonde nella capacità innata di imitare chi ha cura dell'infante che da lei/lui dipende per la sua sopravvivenza, ma soprattutto per lo sviluppo futuro.

Passiamo ora alle attese dei potenziali lettori. Ci è stato detto che, avendo come obiettivo un testo di divulgazione scientifica per i non addetti ai lavori, la presentazione dev'essere accattivante. Abbiamo cercato di usare il meno possibile termini tecnici, anche se l'uso era quasi spontaneo, ricorrendo a volte a circonlocuzioni con più parole. Per esempio non abbiamo quasi mai utilizzato i termini *teoria e modello*, che stanno alla base di tutto il lavoro in quest'ambito; così per le propensioni del Sé o per quanto riguarda la patologia. Se oltre all'uso del linguaggio corrente, il testo sia accattivante, non spetta a me dirlo ma ai futuri lettori. Si tratta di centrare il loro interesse e se l'area dell'intimità mette paura e intima di mettere degli sbarramenti perché farebbe star troppo male, allora anche lo stile più raffinato rischia di non attirare nessuno.

È stata segnalata l'esigenza di definire l'area di indagine entro cui collocare la trattazione della competenza relazionale. Già nel Box 1 abbiamo inserito alcune informazioni sulla psicologia della famiglia; nel box che chiude questo capitolo mi sono sbilanciato con una presentazione sintetica della "teoria gerarchica di competenza relazionale" indicando i 16 modelli e le caratteristiche che qualificano la teoria; se a qualcuno non interessa può chiudere a questo punto la lettura.

È stato chiesto qualcosa di pratico anche e soprattutto come applicazione dei concetti esposti. A molti aspetti pratici è stato riservato lo spazio dei box. Nel capitolo quinto si fa riferimento al Test di Relazione Diadica per valutare le propensioni del sé facendo intravedere la struttura del reattivo. Sono stati presentati diversi strumenti, prove e casi pratici: la Mappa di competenza relazionale (Box 3); il Profilo Sé-Altri (Box 5); i risultati della Prova di somiglianza-differenza in diversi gruppi di partecipanti

(Box 6); la valutazione qualitativa per giungere alla definizione degli stili relazionali (Box 7); la presentazione di un caso clinico di triangolazione (Box 9); la presentazione di un programma strutturato di verifica dell'accettazione reciproca (Box 10); il Consiglio di Famiglia (Box 11); la prova di condivisione del dolore (Box 12); il programma strutturato sull'intimità di coppia (Box 13).

Più impegnativa è la richiesta di indicare se, a monte o a valle della trattazione riguardante la competenza relazionale, emerge una visione di uomo secondo determinati parametri preferenziali. Ho indicato in premessa che questo testo riflette il lavoro di psicologia scientifica che non affronta i paradigmi che stanno a monte delle ricerche, perché l'obiettivo era di creare e validare empiricamente una pluralità di modelli che, combinati gerarchicamente tra loro, permettono di presentare una teoria della competenza relazionale. Possiamo con una riflessione post-hoc provare a verificare se i parametri preferenziali sono stati centrati o meno.

14.1 Soggetto passivo e attivo insieme (causalità e intenzionalità)

Già il capitolo 2 affronta questo nodo cruciale delle risorse personali messe in atto nel processo di gestione delle informazioni. La persona è passiva nel ricevere gli input, rispondendo nel proprio sentire interno in modo corrispondente a quanto riceve e alla propria indole caratteriale o di temperamento; è chiamata poi a vagliare questo sentire con le proprie capacità cognitive, intenzionalità, esperienza maturata, giusta attenzione al contesto, prima di dare espressione alle emozioni e rispondere mediante azioni. Nel capitolo 3 viene affrontata la questione ambientale superando un generico ambientalismo (che nel mondo accademico si è ammorbidito successivamente in una sorta di interazionismo) nell'identificazione di precisi ambienti di vita (casa, lavoro, ambienti di sopravvivenza, ambienti di ben-essere) che chiedono di interessare relazioni di un certo tipo e con determinate persone. Anche per le relazioni più intime, le persone non sono scelte (alcune certamente) ma sono date o imposte: non ci scegliamo i genitori e non ci scegliamo i fratelli! E tuttavia non sono gli ambienti a imporci direttamente certi comportamenti, bensì i contesti, vale a dire la lettura soggettiva di questi ambienti. Il soggetto poi è doppiamente attivo perché nei vari ambienti scambia ciò che desidera (almeno in parte). Il discorso potrebbe continuare con gli stili, le priorità e le modalità relazionali.

14.2 Equidistanza tra il determinismo positivista (riduzionismo dal basso) e l'ottimismo idealista (riduzionismo dall'alto)

C'è nell'indagine condotta sulla competenza relazionale uno sfondo concettuale sistemico che richiama l'attenzione all'insieme per non perdersi nella distinzione delle parti. Questo approccio appare evidente nel capitolo 9 con la presentazione della triangolazione sia nell'ambito della normalità, sia della disfunzionalità. Tutti i passaggi

per declinare i vari aspetti di competenza relazionale rientrano in un quadro complessivo definito "teoria gerarchica della competenza relazionale" come viene illustrato nel box di questo capitolo. L'aggettivo *gerarchica* dice proprio l'interfacciamento tra di loro dei vari modelli (composti a loro volta da dimensioni) a livelli diversi di prospettiva. D'altra parte, è evidente un riduzionismo perché la comprensione effettiva del fenomeno avviene a livello di modelli e di dimensioni che permettono di confrontare la costruzione formale con quella empirica. Non pare esserci un riduzionismo dall'alto o idealista perché i livelli di funzionalità, semifunzionalità e disfunzionalità sono sempre definiti sulla base degli accertamenti empirici. Infine, una delle qualità specifiche del quadro teorico presentato riguarda la scomponibilità e la ricomponibilità, come viene indicato nel Box 14.

14.3 Soggetto "scopritore", "creatore" e soprattutto "costruttore" di relazioni e di senso

Nella prospettiva presentata della competenza relazionale la persona è sempre costruttore di relazioni, mai inventore o solo indagatore razionale. Non le si addice lo slogan "L'uomo come scienziato" proprio del costruttivismo di George Kelly; le può essere più confacente proprio l'espressione: "L'uomo costruttore di relazioni e di senso". I termini "creatore" e "creatività", sono utilizzati quando si introducono gli stili relazionali per indicare la piena funzionalità nel gestire le relazioni (vedi capitolo 7) in contrasto con lo stile reattivo e con quello abusivo, che dice che una persona ben funzionante sa gestire le relazioni con creatività e duttilità, non è prigioniero di schemi mentali o ambientali, si accosta alle persone con libertà. Può essere la persona ben competente delle relazioni un soggetto "scopritore"? Probabilmente sa scoprire e far emergere il proprio sentire più profondo, forse sa intuire le posizioni degli altri, sa entrare, se è il caso, per offrire e accogliere le offerte di intimità con la disponibilità della presenza, ma non è indagatore, non pone le capacità cognitive al vertice delle proprie abilità (eventualmente pone le emozioni).

14.4 Preferenza del "come" sul "che cosa"

Qui il crinale preferito è proprio quello del *come* sotto ogni aspetto. Le domande di fondo sono quelle proprie della ricerca scientifica: "Come avviene questo fenomeno?". E solo dopo: "Perché avviene così?", "Come possiamo validare questo insieme di dimensioni che chiamiamo modello o questa dimensione?". Così, nel processo evolutivo di somiglianza-differenziazione, la questione di fondo è come combinare l'aspetto diadico di contrasto (simbiosi-alienazione, dipendenza-opposizione, somiglianza-differenza) ma anche di funzionalità differenziando i tre livelli evolutivi. Un discorso analogo può essere fatto per le triangolazioni (vedi capitolo 9) o il tema della condivisione dei dolori: qui l'aspetto del *come* determina decisamente la qualità del contenuto.

14.5 Approccio alle questioni “sincronico” e “diacronico”

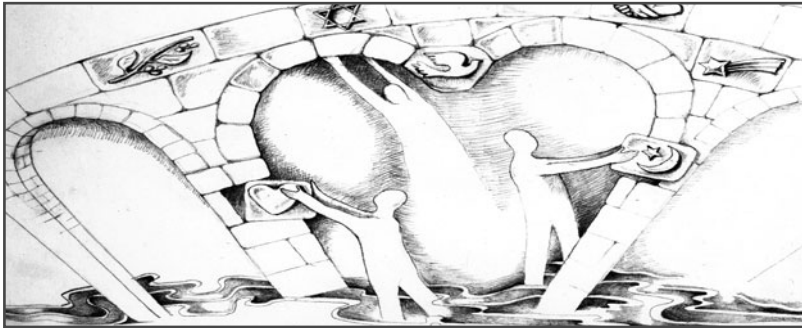
Cogliamo la contemporaneità nella struttura gerarchica e di interfacciamento dei vari aspetti del quadro complessivo. Così, nell'affrontare la qualifica della coniugalità come “liquida” e quella della genitorialità come “densa”, abbiamo richiamato una molteplicità di aspetti che considerano, da versanti diversi, il livello di competenza relazionale. L'aspetto diacronico permette di capire come le risorse personali nel processo di elaborazione delle informazioni siano diversamente gestite lungo il ciclo di vita, e tra maschi e femmine, per cui diventa interessante e arricchente l'integrazione di coppia e poi di famiglia. La ricerca empirica di quasi ogni aspetto affrontato ha messo in luce le differenze per età e per genere. Il livello di funzionalità va precisato tenendo conto di questi due parametri (assieme ad altri). L'aspetto diacronico e quello sincronico entrano direttamente a qualificare il senso delle relazioni negli assunti specifici a base dell'impianto concettuale nella regolazione della distanza (avvicinare-allontanare) e nella regolazione del tempo (scaricare-dilazionare).

14.6 “Intersoggettività” (pro-attività e retroattività dell'agire tra ambiente/cultura e individuo)

L'argomento viene affrontato in modo esplicito nel capitolo 8 dedicato alle priorità: se a livello formale ci sono argomenti per prospettare dei criteri di priorità, viene sentita l'esigenza di calarsi in una specifica cultura e di saper cogliere come la prospettiva formale può o non può essere vissuta dalle persone specifiche (coppie o famiglie). In modo meno diretto ma ugualmente consistente, questo rapporto bidirezionale viene colto nella disamina degli ambienti di vita, nel considerare la costruzione della coppia e il rapporto genitori/figli, per la cui comprensione il riferimento all'ambiente e/o cultura appare essenziale.

14.7 “Interazionismo” per un'identità relazionale

Il capitolo 5 è la risposta più esplicita a questa opzione, perché la costruzione della personalità può essere identificata con la costruzione della competenza relazionale e, come più volte esplicitato e definito, l'identità dell'Io è un'identità relazionale: dentro l'atmosfera delle relazioni umane, non autonomamente ma attivamente e progressivamente, costruiamo la nostra identità e contribuiamo alla costruzione identitaria di quelli con i quali siamo in relazione, in particolare in relazione intima, che ci amano e che noi amiamo, gioendo e a volte soffrendo assieme e accettando che ci feriscano.

Box 14**La teoria gerarchica di competenza relazionale**

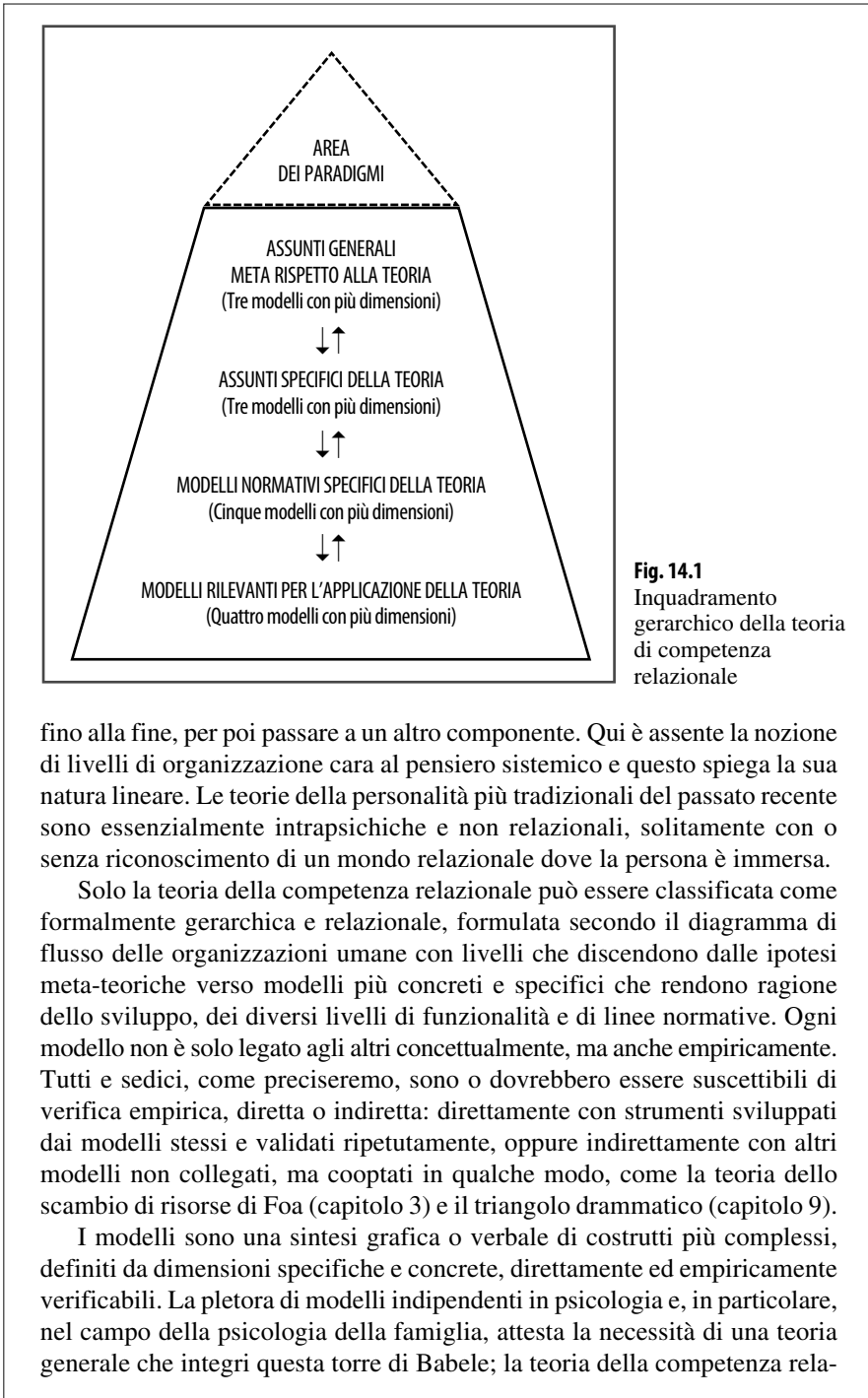
Al termine del percorso, forse non è incongruente smentire un po' il proposito espresso inizialmente di evitare discorsi tecnici nel presentare il significato della competenza relazionale, privilegiando un discorso piano, per non addetti ai lavori. Credo tuttavia che il lettore, che ha avuto la costanza e, forse, l'interesse di seguire il percorso fino a questo punto, abbia la curiosità di conoscere l'impianto concettuale organico che giustifica i vari aspetti affrontati.

Un sistema concettuale scientificamente fondato

Dietro a quanto illustrato sta un sistema concettuale comprendente paradigmi, teorie, modelli e dimensioni, come visualizzato nella Figura 14.1.

Un paradigma è un insieme di valori per come percepire la realtà. Solo qualche cenno in merito: i paradigmi, come nozioni astratte e generali, non sono soggetti a verifica empirica diretta; inoltre, la pleora di paradigmi a disposizione degli studiosi rende concettualmente e praticamente impossibile collegare qualcuno di loro ad alcuna teoria specifica. Orientativamente, possono essere classificati in due categorie principali, i meta-teorici e gli operativi. I meta-teorici sono, a loro volta, suddivisi in generali e particolari, quelli operativi sono specifici in psicologia.

Una teoria è un quadro concettuale che si presta a verifica empirica attraverso l'indagine dei suoi modelli sottostanti mediante la validazione empirica in laboratorio o con applicazioni in ambito formativo, preventivo e/o clinico. Le teorie psicologiche possono essere classificate come informali-lineari o come formali gerarchiche. Le prime sono organizzate su una serie di argomenti, senza collegamenti tra loro, e possono interessarsi di aspetti intrapsichici o relazionali come, per esempio, la teoria dell'attaccamento: i componenti si susseguono uno dopo l'altro con qualche tipo di sequenza logica, tuttavia senza alcuna organizzazione gerarchica; non ci sono infatti regole formali per collegare un componente all'altro e la sequenza è lineare



fino alla fine, per poi passare a un altro componente. Qui è assente la nozione di livelli di organizzazione cara al pensiero sistemico e questo spiega la sua natura lineare. Le teorie della personalità più tradizionali del passato recente sono essenzialmente intrapsichiche e non relazionali, solitamente con o senza riconoscimento di un mondo relazionale dove la persona è immersa.

Solo la teoria della competenza relazionale può essere classificata come formalmente gerarchica e relazionale, formulata secondo il diagramma di flusso delle organizzazioni umane con livelli che discendono dalle ipotesi meta-teoriche verso modelli più concreti e specifici che rendono ragione dello sviluppo, dei diversi livelli di funzionalità e di linee normative. Ogni modello non è solo legato agli altri concettualmente, ma anche empiricamente. Tutti e sedici, come preciseremo, sono o dovrebbero essere suscettibili di verifica empirica, diretta o indiretta: direttamente con strumenti sviluppati dai modelli stessi e validati ripetutamente, oppure indirettamente con altri modelli non collegati, ma cooptati in qualche modo, come la teoria dello scambio di risorse di Foa (capitolo 3) e il triangolo drammatico (capitolo 9).

I modelli sono una sintesi grafica o verbale di costrutti più complessi, definiti da dimensioni specifiche e concrete, direttamente ed empiricamente verificabili. La pletora di modelli indipendenti in psicologia e, in particolare, nel campo della psicologia della famiglia, attesta la necessità di una teoria generale che integri questa torre di Babele; la teoria della competenza rela-

zionale comprende infatti soltanto modelli relazionali intercorrelati.

Una dimensione riguarda qualsiasi comportamento, elemento o parametro che varia lungo caratteristiche diverse nello spazio e nel tempo, come ad esempio lunghezza, odore, intensità, spessore, volume o peso. Le dimensioni sono costrutti psicologici suscettibili di definizioni operative e di validazioni empiriche e possono essere suddivise in due categorie in base alla loro dimensionalità (una definizione con due estremi) e la loro direzionalità (diretta o indiretta).

In Italia, come in America, un inquadramento concettuale complessivo non è visto positivamente (e tantomeno una teoria gerarchica), e in psicologia si registra una grande confusione nel tentativo di differenziare tra paradigmi, teorie e modelli. Le ragioni sono diverse. C'è una generale debolezza teorica sempre più diffusa nella psicologia contemporanea, con un'accentuazione montante di tipo empirista che poggia sulla conoscenza induttiva a scapito di un uguale rigore dell'argomentazione deduttiva. Si ha così un dilagante eclettismo, spesso cieco e acritico, senza un quadro generale teorico con la proliferazione di modelli basati empiricamente senza connessioni teoriche. Così si aumenta il pericolo che la psicologia diventi una non-scienza o, peggio, un non-senso.

I modelli della Figura 14.2 sono gerarchicamente relazionati. Questa caratteristica è altrettanto importante in psicologia come in biologia, così come in ogni altra scienza o complesso commerciale, educativo, finanziario, industriale, organizzazione militare o religiosa. Una gerarchia permette di dividere i componenti complessi secondo la loro relativa funzione e la posizione relativa in relazione ai costrutti e ai modelli. Senza gerarchia, epistemologicamente e ontologicamente, vi è il caos e la confusione, perché non si può indagare come funziona un componente prescindendo dalla sua correlazione alle altre parti del quadro generale.

La socializzazione è il processo attraverso il quale la competenza relazionale viene articolata, nutrita, modellata e prodotta lungo tutta la vita con rapporti intimi e non intimi, con vicende liete e dolorose. La competenza relazionale è, infatti, l'insieme delle caratteristiche di una persona e la sua capacità di mettersi in relazione. Questa competenza comprende quanto effettivamente si è in grado di funzionare nelle relazioni intime, partecipate ed espressive che sono strette, impegnate, interdipendenti e prolungate, come pure nelle relazioni non-intime, strumentali e che riguardano i rapporti di scambio che sono di per sé operativi, distanti, opportunistici, superficiali, liberi, autonomi e, forse, di breve vita. La socializzazione nelle relazioni intime e non intime varia lungo le dimensioni comprese tra gli stili funzionali e quelli disfunzionali e i prototipi classificati dalla psichiatria tradizionale secondo categorie nominali. I collegamenti ai prototipi disfunzionali ancorano e collegano i modelli teorici alle condizioni di vita reale più che ai concetti astratti, ipotetici, presunti o idealmente intrapsichici. Queste connessioni

ASSUNTI GENERALI META RISPETTO ALLA TEORIA

I modelli inclusi in questo livello vanno oltre la teoria della competenza relazionale e servono come base per l'intero quadro teorico.

Modello 1. Elaborazione delle informazioni

Modello 2. Descrizione e spiegazione delle informazioni

Modello 3. Ambienti di socializzazione

ASSUNTI SPECIFICI DELLA TEORIA

Si passa da un livello più astratto a uno più concreto e da uno più generale a uno più specifico che riguarda esplicitamente la teoria della competenza relazionale basata su due abilità relazionali fondamentali, vale a dire la regolazione della distanza sé-altri e la capacità di controllo dei rapporti sé-altri, con riferimento diretto alle interazioni, prolungate nel tempo, fra almeno due persone. È più probabile che si verifichino a casa e meno a scuola o sul lavoro.

Modello 4. La regolazione della distanza relazionale

Modello 5. La capacità di controllo

Modello 6. La combinazione di distanza e controllo

Modello 7. Il triangolo della vita

MODELLI NORMATIVI SPECIFICI DELLA TEORIA

I modelli derivano sia dalle ipotesi meta, sia dagli assunti specifici della teoria per rendere ragione dei processi normativi di differenziazione nei rapporti umani. Sono però modelli originali perché creati con l'avvio della teoria. Permettono di distinguere i livelli di competenza relazionale – a seconda del livello di socializzazione – da quello più adeguato a quello più inadeguato, quindi dalla piena funzionalità alla patologia.

Modello 8. La differenziazione dell'identità del sé

Modello 9. Gli stili relazionali

Modello 10. L'interazione nelle relazioni intime

Modello 11. L'identità del Sé

Modello 12. Le priorità

MODELLI RILEVANTI PER L'APPLICAZIONE DELLA TEORIA

I modelli inclusi in questa sezione sono rilevanti per le applicazioni della teoria sia nella formazione come nella pratica clinica, con alcuni distinguo da modello a modello.

Modello 13: La regolazione della distanza nella gestione dei ruoli relazionali

Modello 14: Il triangolo del dramma patologico

Modello 15: Essere e rimanere nell'intimità

Modello 16: La negoziazione

Fig. 14.2 I sedici modelli inclusi nella teoria della competenza relazionale

danno dei significati dimensionali, relazionali e contestuali alle categorie psichiatriche che altrimenti sono statiche, monadiche e non relazionali. Pertanto, la teoria della competenza relazionale funge da quadro di riferimento per capire la tradizionale classificazione psichiatrica in base alle dinamiche delle dimensioni relazionali, piuttosto che fare riferimento a elenchi categorici di sintomi e sindromi.

I modelli di competenza relazionale

Commentando la Figura 14.2, vediamo che la teoria della competenza relazionale comprende 16 modelli riguardanti la socializzazione della competenza relazionale in contesti diversi e nelle diverse relazioni. È impossibile distinguere la socializzazione della competenza relazionale dalle sue relazioni con intimi e non intimi, perché la competenza relazionale è, in modo circolare e contestuale, il prodotto e il produttore al cuore di queste relazioni. La socializzazione della competenza relazionale avviene attraverso continue interazioni con intimi e non intimi. Idealmente, se non del tutto completamente, questa teoria si applica non soltanto alle relazioni tra le singole persone, ma anche ai sistemi diadici e multi-relazionali, come coppie, famiglie, genitori e figli, fratelli, parenti e agli scambi relazionali tra non intimi.

Scorriamo sinteticamente i vari modelli.

Modelli che rientrano negli assunti generali

Modello 1. Elaborazione delle informazioni

È stato illustrato nel capitolo 2 e riguarda l'elaborazione delle informazioni sulla base di un modello circolare che coinvolge cinque componenti sequenziali: emozionalità, razionalità, attività, consapevolezza e contesto.

Modello 2. Descrizione e spiegazione delle informazioni

I livelli di osservazione e di interpretazione delle relazioni variano lungo una dimensione verticale di profondità. La descrizione può riguardare ciò che è facilmente osservabile in pubblico, come la gestione delle impressioni e tutto ciò che va verso l'esterno ("Fare una bella figura"), oppure il livello privato "fenotipico", nascosto agli estranei e vissuto nella privacy della propria casa o anche tenuto nella propria mente. La spiegazione riguarda propriamente il genotipo interno, solitamente dedotto o ipotetico, ma anche le caratteristiche trasmesse dalla propria famiglia di origine, compreso lo sviluppo fisico, emotivo e intellettuale. La coerenza o l'incoerenza tra i livelli e sottolivelli è fondamentale per osservare e interpretare la competenza relazionale nei diversi ambienti.

Modello 3. Ambienti di socializzazione

È illustrato nel capitolo 3, con la distinzione tra ambiente e contesto e la de-

finizione dei vari ambienti. Ogni ambiente è un aspetto necessario di socializzazione.

Modelli che rientrano negli assunti specifici

Modello 4. La regolazione della distanza relazionale

Si basa sulla dimensione di spazio o distanza definita dagli estremi di avvicinamento-evitamento ed esprime la capacità di amare. La funzionalità si verifica quando le tendenze di avvicinamento e allontanamento sono equilibrate. La disfunzionalità si verifica quando le due tendenze sono ai poli estremi.

Modello 5. La capacità di controllo

Si basa sulla dimensione definita dagli estremi di scarica o disinibizione a una estremità, e di dilazionamento, inibizione o vincolo all'altra estremità. La funzionalità sta nell'equilibrio secondo l'età e la fase del ciclo di vita. Oggettivamente viene definito valutando i tempi di reazione, la durata, la frequenza, la velocità, l'intensità, la direzione e la prospettiva temporale.

Modello 6. La combinazione di distanza e di controllo

Riguarda la combinazione tra l'amare (l'equilibrio di vicinanza e distanza) e il controllo di sé (dilazionare o scaricare) ed è in relazione diretta con le dimensioni del Modello 1. La funzionalità nei rapporti umani sta in un giusto equilibrio di approccio-allontanamento e di scaricamento-dilazionamento, tendenze che variano a seconda delle richieste di compiti realistici nelle varie età e fasi di socializzazione lungo il ciclo di vita.

Modello 7. Il triangolo della vita

È illustrato nel capitolo 4, con una forma triangolare riguardante i contenuti delle relazioni: ciò che viene scambiato tra intimi e non intimi (vedi capitolo 2) la cui combinazione porta alle tre modalità di presenza, prestazione e produzione. La combinazione delle ultime due indica la modalità di potere definibile come la capacità di controllare e influenzare gli altri. Ciascuna modalità definisce le relazioni con gli estremi di funzionalità e disfunzionalità.

Modelli normativi specifici

Modello 8. La differenziazione dell'identità del Sé

È illustrato nel capitolo 6 con una curva nella distribuzione dialettica di sei condizioni: simbiosi, similarità, somiglianza, differenza, opposizione e alienazione. Queste condizioni determinano anche i livelli di funzionalità e disfunzionalità, tenendo conto delle varie età e delle fasi di socializzazione lungo il ciclo di vita.

Modello 9. Gli stili relazionali

È presentato nel capitolo 7. Deriva dal modello precedente, combinando dialetticamente le condizioni relative ai due lati della somiglianza e della differenziazione: la combinazione tra simbiosi e alienazione definisce lo stile abusivo-apatico (AA), quella tra similarità e opposizione lo stile reattivo-ripetitivo (RR), quella tra somiglianza e differenza lo stile creativo-conduttivo (CC). Quest'ultimo è il più funzionale con relazioni intime ottime. Lo stile RR esprime una funzionalità intermedia. Lo stile più disfunzionale è AA, dove possono coesistere disturbi di dipendenza, maltrattamenti fisici, verbali e sessuali e comportamenti criminali.

Modello 10. Le interazioni nelle relazioni intime

Deriva dal modello del triangolo della vita e, in parte, dagli stili relazionali. Infatti, nel Box 7 viene riportata la classificazione aritmetica a sei livelli che discriminano la piena funzionalità da una parte, dalla disfunzionalità conclamata dall'altra.

Modello 11. L'identità del Sé

È illustrato nel capitolo 5 e si basa sull'attribuzione di importanza concessa a sé da parte di se stessi e degli altri significativi, lasciando intendere la realtà di una cura reciproca, compassione, preoccupazione e considerazione, come nella condizione di un supporto reciproco o in una relazione d'amore. Questa attribuzione porta a quattro inclinazioni possibili di competenza relazionale che integrano tre livelli di funzionalità.

Modello 12. Le priorità

Il modello, presentato nel capitolo 8, include costrutti sinonimi, come obiettivi, motivazioni, intenzioni, bisogni e atteggiamenti. Nella concretezza non importa ciò che si costruisce, ma la priorità in base all'urgenza e all'importanza. Tra le priorità, a medio e a lungo termine, stanno le aspettative in base al loro reale orientamento, secondo l'età: Che cosa è più importante? Che cosa è più urgente? Possiamo distinguere tra priorità orizzontali e verticali. Tra le prime rientrano sopravvivenza e il ben-essere, che possono poi avere varie interpretazioni. Le seconde comprendono se stessi e le persone intime: genitori, partner, figli, fratelli, suoceri, amici. La casa è più importante del lavoro? Le attività piacevoli più importanti di casa e lavoro? E così via.

Modelli rilevanti per le applicazioni*Modello 13. La regolazione della distanza nella gestione dei ruoli relazionali*

Il capitolo 9 offre una breve presentazione. Deriva dal presupposto della distanza (Modello 4) e comprende tre ruoli: inseguitore, distanziatore e regolatore. Il primo comporta un'estrema dipendenza dagli altri, per il secondo

la persona evita gli altri, il terzo mostra approcci contraddittori: “Vieni qui, ho bisogno del tuo aiuto”, “Vattene, non mi hai aiutato!”.

Modello 14. Il triangolo del dramma patologico

È illustrato nel capitolo 9. Si basa sullo scaricamento immediato e patologico, con tendenze inadeguate di controllo nei ruoli di vittima, persecutore e soccorritore presenti nella maggior parte degli stili RR e AA. Frequentemente si sovrappongono e si scambiano, per cui la vittima potrebbe essere percepita come un persecutore e il soccorritore come vittima, con il salvatore che alla fine diventa vittima o persecutore. Per esempio, all’inizio del rapporto, la persona che percepisce se stessa come vittima può innamorarsi di uno percepito come soccorritore. Tuttavia, nel corso del rapporto, il soccorritore può diventare persecutore e poi, magari, da persecutore vittima. In questo processo il salvatore/persecutore può vedere se stesso come vittima della vittima/persecutore.

Modello 15. Essere e rimanere nell'intimità

Il capitolo 10 illustra il modello con particolare riferimento alla coniugalità. L'intimità è definita a livello comportamentale come la condivisione di gioie, dolori e la paura di essere feriti. Questa definizione include il perdono degli errori e delle trasgressioni. Questo modello comprende tutte le cinque componenti del Modello 1, in un processo circolare a partire dalla sensazione di dolore (Emotività) e procedendo agli altri componenti. C'è anche una derivazione dal Modello 8 e dal Modello 9: i sentimenti di dolore e di gioia sono solitamente espressi e condivisi nello stile CC, raramente in RR e mai in AA. I sentimenti di gioia e di dolore sono condivisi a volte in occasioni come i funerali e i matrimoni, altrimenti vengono portati all'interno (svalutazione del Sé) o esternalizzati (esaltazione del Sé) nello stile RR; non vengono mai condivisi nello stile AA (negazione del Sé).

Modello 16. La negoziazione

È accennato nel capitolo 11. Riguarda un processo che implica un certo grado di controllo e di regolazione (Modello 15) e un livello di funzionalità per affrontare le questioni cariche emotivamente. La struttura della negoziazione include la maggior parte delle precedenti ipotesi e modelli. È più frequente nello stile CC rispetto a quelli RR o AA. Ad esempio, per valutare la struttura e il processo di negoziazione, si deve considerare una distinzione tra chi prende le decisioni (autorità) e chi le effettua (responsabilità), così come se una decisione è di grande portata e cambia la vita (orchestrazione) o di basso livello (strumentazione). Questi due processi devono essere integrati in una funzione moltiplicativa di tre fattori fondamentali: 1) il livello di funzionalità tra le parti negoziali; 2) le abilità necessarie per negoziare; e 3) la motivazione a impegnarsi nella negoziazione.

Le qualità della teoria

La letteratura ne indica quattro: relazionalità, integrabilità, scomponibilità e produttività.

Relazionalità

Una teoria unificante dei rapporti umani dovrebbe occuparsi di relazioni tra gli individui: come si rapportano nella comunità operativamente, soprattutto nei rapporti prolungati piuttosto che in quelli brevi, superficiali, non pertinenti, casuali o accidentali. Queste relazioni devono essere replicabili e, quindi, prevedibili e controllabili con procedure operative standard. Ne deriva, per esempio, che gli interventi psicologici di salute mentale (prevenzione, promozione, psicoterapia e riabilitazione) dovrebbero avvenire in forma scritta per essere replicabili e, ancor più in particolare, in interventi programmati, anche a distanza.

Integrabilità

Questa teoria dovrebbe poter unificare rapporti apparentemente diversi e dislocati nelle varie parti dell'intera gerarchia. Integrabilità significa, pertanto, il processo di costruzione in un tutto delle parti separate, ma non evidentemente indipendenti. Per esempio, le quattro propensioni del Modello 11 possono essere collegate direttamente alle categorie psichiatriche.

Scomponibilità

Una volta che l'intera struttura è organizzata e unificata in una teoria, allora si può avviare il processo di smontaggio della struttura per valutare la validità empirica delle sue componenti, una per una. La validità di tutta la teoria, quindi, è il risultato della somma totale della validità delle sue componenti, come in molte organizzazioni umane. Ogni componente contribuisce al funzionamento del tutto dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto.

Produttività

Una teoria deve produrre un numero sufficiente di studi che replicano e sostengono la validità dei suoi modelli. Una teoria (o paradigma) è sterile se non riesce a soddisfare questo requisito e in breve tempo sarà relegata nella spazzatura della storia.

Crediamo che la teoria della competenza relazionale risponda a questi requisiti.