

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).

---

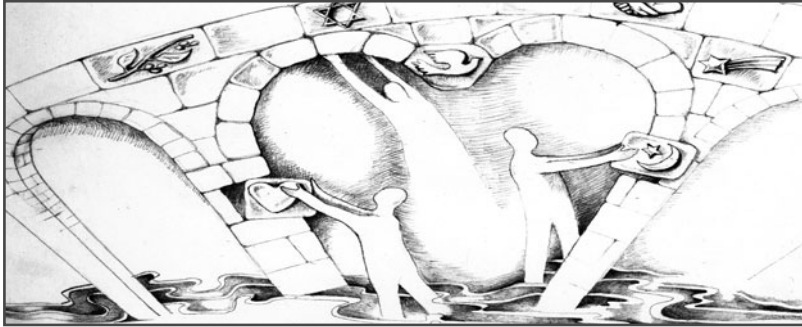
## 14.6 “Intersoggettività” (pro-attività e retroattività dell'agire tra ambiente/cultura e individuo)

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**

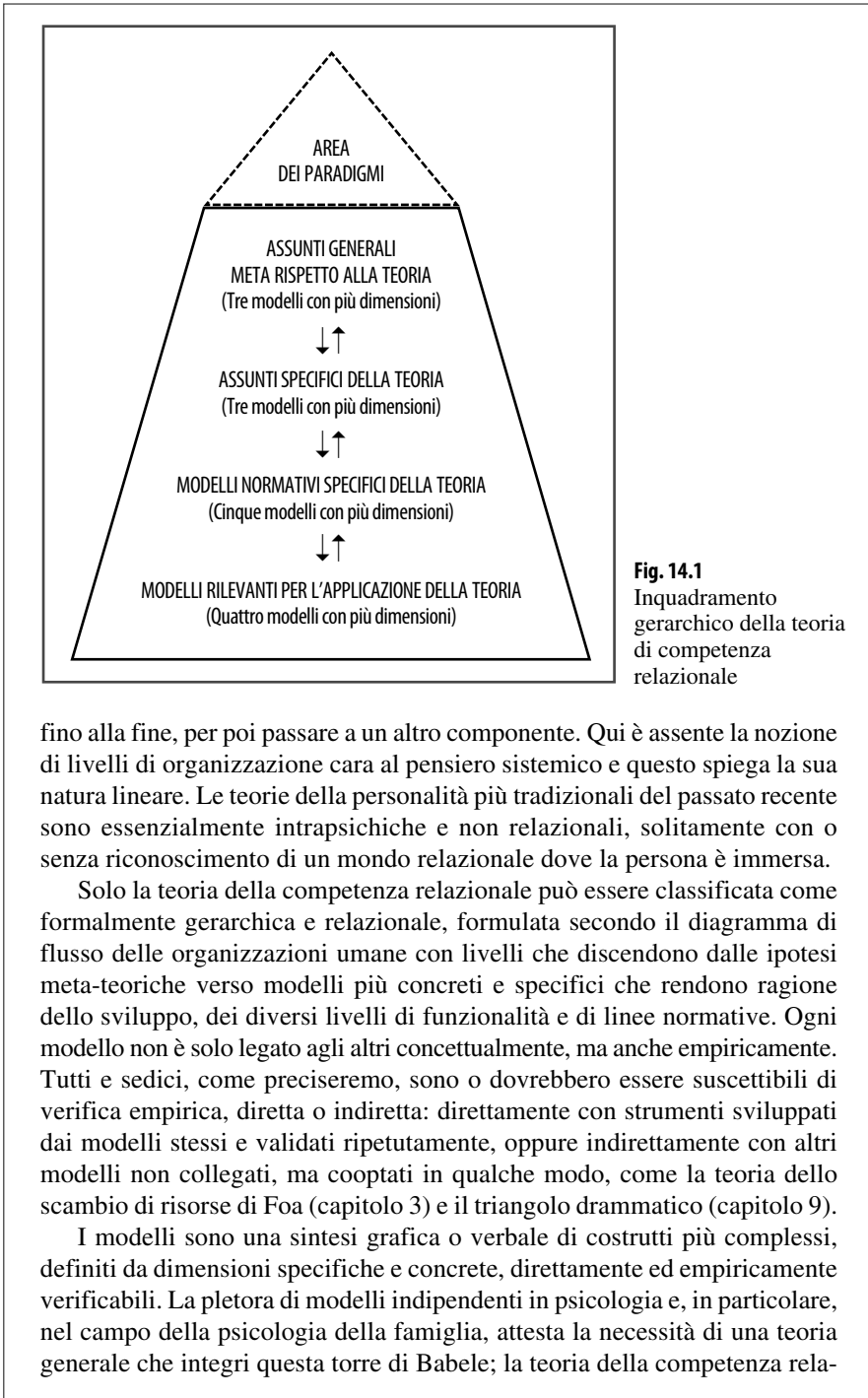
Al termine del percorso, forse non è incongruente smentire un po' il proposito espresso inizialmente di evitare discorsi tecnici nel presentare il significato della competenza relazionale, privilegiando un discorso piano, per non addetti ai lavori. Credo tuttavia che il lettore, che ha avuto la costanza 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.