



I.S.F.O.A. HOCHSCHULE FÜR SOZIALWISSENSCHAFTEN
UND MANAGEMENT

Istituto Superiore di Finanza ed Organizzazione Aziendale
Libera e Privata Università Internazionale

FACOLTÀ DI PSICOLOGIA

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

Tesi di Laurea in
“Ansia e psicologia”

Relatore

Prof.ssa BIANCO Filomena

Anno Accademico 2022/2023

Candidato

GUZZO Salvatore

Matr.

“ Ringrazio, in primis, mia moglie Concetta per essermi sempre stata accanto, soprattutto nei momenti bui della mia vita”;
In secundis, ma non da ultimo, la mia famiglia per tutto quello che ha fatto per me!

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1 – Ansia e Psicologia	8
1.1 L’ansia	8
1.2 Etimologia e significati della parola ansia	09
1.2.1 <i>Ananke e necessitas</i>	10
1.2.2 Tra <i>angst</i> e <i>anxiety</i>	10
1.3 Angst nella Psicoanalisi	12
1.3.1 L’angoscia nel modello economico-energetico.....	13
1.3.2 Metapsicologia e angoscia.....	14
1.3.3 La rimozione	15
1.4 Cognizione, comportamento e ansia	16
1.4.2 La terapia cognitivo-comportamentale	17
1.4.3 Ansia e teorie dell’apprendimento	19
1.4.4 Le analisi cognitive	20
1.4.5 Un approccio integrato	21
1.4.6 Ulteriori contributi teorici	23
1.5 La tassonomia psichiatrica dei disturbi d’ansia	24
CAPITOLO 2 – La psicologia dei costrutti personali	28
2.1 L’alternativismo costruttivo	28
2.1.1 Frammentarismo accumulativo	30
2.1.2 L’uomo-come-scienziato	31
2.1.3 La conoscenza tra ipotesi e teoria	31
2.2 Cosa è un costrutto	33
2.3 Postulato e corollari	35
2.5 Emozione e cognizione	42

2.6 La psicologia dei costrutti personali e il costruttivismo.....	43
2.6.1 Due tipi di costruttivismo	45
2.6.2 Fenomenologia e psicologia dei costrutti personali	46
2.6.3 Il pragmatismo.....	46
CAPITOLO 3 – L’ansia come transizione.....	49
3.1 La diagnosi Transitiva	49
3.2 Le transizioni	51
3.2.1 La transizione di ansia	52
3.2.2 Invalidazione e ansia	53
3.2.3 Le azioni protettive del sistema	54
3.2.3.1 La costrizione.....	54
3.2.3.2 L’allentamento.....	55
3.3 L’ansia in movimento.....	56
3.4 Il ciclo della conoscenza	59
CAPITOLO 4 – Soggettività e vissuto.....	59
4.1 Soggettività a confronto	59
4.1.1 La psicoanalisi.....	59
4.1.2 L’uomo tra cognizione e comportamento.....	61
4.1.3 La personalità nella teoria dei costrutti personali.....	63
4.2 La dimensione del vissuto	64
CONCLUSIONE	67
BIBLIOGRAFIA:.....	70

INTRODUZIONE

L'ansia in generale è l'argomento di questo studio. Il fatto che questo lavoro si concentri sulla psicologia dei costrutti personali è la ragione per cui non fa riferimento ad un tipo specifico di disturbo d'ansia (Kelly, 1955). La maggior parte della metodologia e dell'epistemologia della tesi è basata su questa teorizzazione. Alcune teorie descrivono l'ansia come una transizione, senza collegarla direttamente a categorizzazioni più specifiche di derivazione psicopatologica o psichiatrica.

Il termine "ansia" e il termine "angoscia" sono così strettamente correlati l'uno all'altro che si distinguono solo nelle lingue latine. La psicoanalisi e, soprattutto, la filosofia hanno ancora questo mix di significati. Di conseguenza, si comprende l'ampiezza di un argomento al quale è difficile porre limiti chiari. Kierkegaard (1844) è stato il primo a utilizzare il termine a livello filosofico e ha definito l'angoscia come la condizione dell'uomo nel mondo, generata dal nulla.

"La realtà della libertà come possibilità per la possibilità" è l'angoscia: una realtà che riguarda il stato emotivo dell'esistenza umana, una possibilità che collega l'uomo alle scelte che fa e lo proietta nel futuro. Di conseguenza, l'essere umano "è sempre esposto alla nullità possibile di ciò che è possibile, quindi alla minaccia del nulla". Quindi, in senso filosofico, l'angoscia diventa un valore più ampio di un fenomeno specifico e determinabile dalla psicologia, fino a diventare un'ipotesi che contraddistingue l'esistenza umana.

Pertanto, nonostante la profondità e l'ampiezza del tema, il lavoro attuale non può giungere ad una conclusione sulla spiegazione ontologica del concetto di angoscia o ansia. Nonostante ciò, si intende offrire uno strumento che consenta l'osservazione delle modalità formali con cui una persona costruisce le esperienze di ansia e cambiamento, nonché dei rapporti che intercorrono tra queste due esperienze, secondo una logica che per certi versi può essere considerata in linea con la massima pragmatica (Sini, 1972; Butt, 2013).

Uno dei pilastri dello strumento utilizzato (le griglie di repertorio) e, più in generale, del sistema teorico dal quale prende le mosse è la commistione tra conoscenza e azione: la psicologia dei costrutti personali, già menzionata. Pertanto, una variante delle griglie di repertorio verrà proposta. Si configura in modo tale che, in linea con gli assunti conoscitivi della psicologia dei costrutti personali, consenta alla persona di esprimere i

propri costrutti personali, ovvero le dimensioni attraverso cui interpreta (nel contesto proposto) le esperienze ansiose.

Questi presupposti affermano che l'ansia viene descritta nella sua dimensione formale, invece che nella sua dimensione psicofisiologica ed "oggettuale". In altre parole, l'ansia viene descritta nella sua dimensione formale attraverso il modo in cui le persone percepiscono il mondo e danno forma alle loro esperienze. La nostra posizione richiama la distinzione junghiana, ripresa da Bateson (1987), tra creatura e pleroma. Tale distinzione è un'opposizione a quella cartesiana di spirito e materia. Di conseguenza, il pleroma è il mondo della materia non vivente che viene descritto dalle leggi della fisica e della chimica; tuttavia, non è presente alcuna descrizione a suo interno.

"Creatura", invece, è il termine che si riferisce alla dimensione della spiegazione, in cui i fenomeni da descrivere sono retti tra loro e determinati da differenza, distinzione e informazioni. Questa opposizione, che può essere visualizzata come la differenza tra mappa e territorio, si riferisce a due diversi tipi di descrizione dei fenomeni. Nella presente tesi, il riferimento è ad una dimensione che si avvicina alla creatura in quanto si autodescrive, ha regole e comunica la propria organizzazione. Quindi, l'ansia nella sua dimensione comunicativa, relazionale e gnoseologica sarà oggetto di studio nei prossimi capitoli.

Sulla base dei presupposti sopra citati, è possibile creare due obiettivi che possono essere combinati tra loro. Il primo obiettivo è eludere le parole che le persone usano per descrivere le loro esperienze di ansia. Il secondo obiettivo prevede di discutere il rapporto che una persona pensa tra ansia e cambiamento. Il presente studio è guidato da questi obiettivi e ha due principali conseguenze. Per cominciare, consentono un riscontro a livello teorico con la teoria dei costrutti personali: ovvero consentono di verificare se ci sia una corrispondenza tra ciò che i partecipanti ottengono dalle griglie di repertorio e la teoria dell'ansia come transizione, presentata da Kelly (1955). In secondo luogo, l'analisi delle griglie, insieme al modello di analisi specificamente sviluppato, si configura come contenitore formale dei contenuti della persona rispetto a particolari esperienze. Ciò consente di avvicinare il vissuto individuale. Pertanto, questo strumento può essere considerato utile nella pratica clinica e terapeutica perché consente di osservare una parte delle modalità con cui le persone costruiscono le proprie esperienze per prevedere possibili risposte all'ansia e al cambiamento, utilizzando anche il dispositivo teorico delle transizioni (che verrà spiegato nel terzo capitolo). Per fornire una panoramica generale, il primo capitolo presenta le principali teorizzazioni psicologiche sull'ansia. Gli approcci sono stati valutati in base al loro valore descrittivo e alle potenziali applicazioni cliniche.

Il capitolo secondo si concentrerà sulla psicologia dei costrutti personali. Il contesto epistemologico e teorico del lavoro attuale è fornito da questo metodo. È stato necessario dedicare un capitolo specifico al tema poiché le assunzioni teoriche della psicologia kellyana sono molto complesse.

Il terzo capitolo discuterà la teoria della psicologia dei costrutti personali per definire la diagnosi transitiva. Questo tipo di diagnosi si discosta dalla diagnosi psicologica tradizionale per obiettivi e modalità. Di conseguenza, questo capitolo discuterà le transizioni, che sono le componenti essenziali della visione di diagnosi di Kelly. L'ansia come transizione sarà discussa in questo capitolo.

Le finalità del presente lavoro verranno discusse nel quarto capitolo. Si delinearanno le basi epistemologiche dello strumento utilizzato nella ricerca che consente di intercettare il vissuto di una persona, parlando delle diverse concezioni (esplicite o implicite) dell'uomo da parte delle correnti psicologiche descritte nel primo capitolo.

CAPITOLO 1 – Ansia e Psicologia

1.1 L'ansia

Nel presente capitolo, l'obiettivo è quello di fornire una cornice generale sul fenomeno dell'ansia, inteso in senso lato. Si vedrà come le principali teorizzazioni psicologiche vedono il fenomeno. È stata fatta questa scelta poiché il termine "ansia" è entrato nel linguaggio quotidiano. Pertanto, in questo capitolo si intende porre chiarezza su cosa si intende quando si parla di ansia, utilizzando le teorizzazioni psicologiche principali come chiavi di lettura del fenomeno. Va detto che, dato l'enorme frammentarismo teorico che contraddistingue la psicologia, non verranno presentate tutte le teorie psicologiche che trattano di ansia, ma solo le due che possono essere ritenute più importanti. Le due teorie in questione riflettono, da un lato l'approccio psicoanalitico, dall'altro quello cognitivo-comportamentale. La scelta di impostare il presente capitolo sulle spiegazioni derivanti da queste due teorizzazioni è motivata dal fatto che queste due macro-aree riflettono da un lato la tradizione del pensiero psicologico - in particolare, la psicoanalisi ha rappresentato una sorta di apripista per quanto riguarda la conoscenza psicologica e clinica - dall'altro, l'approccio cognitivo-comportamentale riflette contemporaneamente due filoni fondamentali nella storia della psicologia (il comportamentismo e il cognitivismo), racchiudendo quindi i contributi teorici principali del cognitivismo e del comportamentismo, unendoli in un corpus di conoscenze orientato all'attività clinica.

La scelta, arbitraria, di non riferirsi ad altre teorizzazioni in questo capitolo è stata presa in virtù dell'obiettivo del presente lavoro nel suo insieme. Svolgere un lavoro rispetto alla visione dell'ansia in tutte le teorie psicologiche potrebbe essere un proseguimento interessante del presente lavoro, oppure un incipit per un nuovo, ma certamente non è indispensabile per l'obiettivo del presente. Pertanto, il capitolo non sarà esaustivo nel riferirsi alle teorizzazioni sull'ansia, ma offrirà una solida base concettuale per comprendere cosa si intende con ansia, come viene trattata e cosa sta alla base dei cosiddetti disturbi d'ansia. Nel definire la psicoanalisi e l'approccio cognitivo-comportamentale come i due approcci più importanti ci si riferisce al punto di vista storico e a quello clinico. Si rimanda, comunque, all'approfondimento di altri approcci estremamente validi, la cui presentazione nel presente lavoro avrebbe rappresentato una distorsione dell'obiettivo della tesi verso una direzione più manualistica. Si segnala in

particolare il testo a cura di Regazzo (2010) come presentazione dei principali contributi al tema dell'ansia, per quanto riguarda la teoria, la farmacologia e la clinica.

Tornando ai due approcci scelti, la psicoanalisi e l'approccio cognitivo-comportamentale rappresentano il pensiero tradizionale e più utilizzato nel riferirsi all'ansia dal punto di vista teorico e clinico. Un ulteriore elemento che determinato la scelta di questi due approcci esplicativi è che sono pressoché escludentesi nell'utilizzo delle proprie categorie. Da un lato lo sono epistemologicamente, nel senso che concepiscono l'uomo e la sua psiche in maniera differente, dall'altro lato, di conseguenza, le categorie conoscitive utilizzate per concettualizzare la persona ed i suoi processi mentali sono differenti. È da notare come psicoanalisi e comportamentismo siano tra i due approcci più criticati da George Kelly nel suo "The Psychology of personal constructs" (Kelly, 1955), un testo che come vedremo più avanti risulta estremamente attuale in psicologia e offre una visione imprescindibile per avvicinare l'uomo e i suoi vissuti.

Nel presente capitolo, come detto, si offrirà una panoramica sulle concettualizzazioni sull'ansia e sull'epistemologia che veicolano.

1.2 Etimologia e significati della parola ansia

"Ansia" è una parola che si riferisce ad un vissuto che tutti conosciamo. La conoscenza individuale del fenomeno è dovuta al fatto che è una parola molto utilizzata nel linguaggio comune e perché riflette uno stato psicologico, fisiologico, comportamentale se non quotidiano, quantomeno presente nella vita di ognuno. Infatti, seppur utilizzando categorie conoscitive diverse, molti approcci (Regazzo, a cura di, 2010) condividono l'idea che l'ansia sia uno stato che può avere una connotazione negativa e patologica, ma che, in grado moderato, rappresenti una risorsa positiva ed adattiva per l'essere umano. Per iniziare, occorre fare alcune considerazioni dal punto di vista linguistico. "Ansia" deriva dal latino *anxia*, parola che indica una condizione di agitazione e preoccupazione dell'individuo, caratterizzata da una spiacevole sensazione di pericolo che non ha una causa definita. "*Anxius*" si riferisce invece alla condizione dell'individuo che è soffocato dall'ansia, infatti entrambe le parole derivano a loro volta dal verbo "*angere*" che significa stringere, soffocare (Galimberti, 2018).

1.2.1 Ananke e necessitas

È interessante notare come “ansia” e i suoi corrispettivi in altre lingue condividano la radice etimologica con il greco *ananke*. In un saggio sulla psicologia anormale, James Hillman (2007) riporta una riflessione sulla nascita del termine. *Ananke* è un termine coniato da Omero che lo fa mutare dal *chanake* di radice semitica. Il termine *chananke* e il conseguente *ananke* si basano sulle tre consonanti *hnk*, che trovano corrispondenze in altre lingue antiche, quali l’antico egizio, il copto, l’accadico, il siriano, l’ebraico e l’arabo. Nelle diverse lingue antiche le parole derivanti dalle tre consonanti *hnk* indicano un’area tematica che ha a che fare con lo stringere: dall’abbracciare allo strangolare, dall’anello ai ceppi per tenere i prigionieri. Questi elementi, che Hillman riporta attraverso il contributo di Schereckenberg (1964), ricollegano l’etimologia del greco *Ananke* (necessità), con il tedesco *eng* (angusto) e *angst* (angoscia) e con il greco *ànchein* (strangolare). In generale quindi, l’etimologia del termine si ricollega al “farsi stretto”. In particolare, l’etimologia platonica di *ananke* implica l’idea di: “...attraversare una gola impraticabile, accidentale e piena di rovi, che impedisce il movimento: e questa è la derivazione della parola necessario” (Hillman, 2007, p. 32). La parola latina per *ananke* è *necessitas*. Anche *necessitas* veicola l’immagine di un legame, di un vincolo, come ad esempio i legami di parentela (che, come sottolinea Hillman, possono soffocare la persona creando disagio psicologico). Evidenziando i significati di *ananke* che riguardano maggiormente “giogo”, “collare” e “cappio”, emerge come *ananke* si riferisca ad un “vincolo di servitù fisicamente oppressivo nei confronti di una potenza alla quale è impossibile sfuggire” (Ibidem.). Il collegamento tra *ananke* e *necessitas* appare in modo ancora più chiaro quando si considera che *Ananke* era, nella cosmologia orfica, la dea del destino. Nel pensiero pitagorico e orfico la stessa divinità viene rappresentata in coppia con un grande serpente (*Chronos*) che accerchia l’universo nelle sue spire. “Tempo e necessità impongono un limite a tutte le nostre possibilità di espansione all’esterno, al nostro raggio d’azione nel mondo” (p. 32). Nella psicopatologia, ma anche nell’esperienza comune, quando si è stretti nelle necessità, nell’angoscia, si esperisce questa coercizione, prima di tutto in termini temporali.

1.2.2 Tra angst e anxiety

Il verbo latino “*angere*” chiaramente è all’origine del termine “angoscia”. Tuttavia, se in italiano ansia ed angoscia condividono una radice etimologica, la distinzione tra i due

termini presenta alcuni problemi, o quantomeno alcune questioni da chiarire prima di procedere oltre. Ansia ed angoscia infatti sono due termini distinti prevalentemente nelle lingue di origine latina. In inglese e in tedesco invece si usano due termini *angst* o *anxiety*, per indicarle entrambe. Questa mancata distinzione contribuisce ad una confusione terminologica che viene amplificata dalla proliferazione teorica tipica della psicologia. Infatti, diversi approcci si riferiscono all'angoscia ed all'ansia in modo diverso. Come riporta Galimberti nel suo Nuovo Dizionario di Psicologia (Galimberti, 2018), gli psicoanalisti sono soliti tradurre *angst* con "angoscia", mentre gli psicologi lo traducono con "ansia". Gli psichiatri inoltre differenziano i due termini per il campo di applicazione al quale si riferiscono: "ansia" per quanto riguarda il campo delle emozioni, "angoscia" per riferirsi ad un campo di interesse clinico grave che comporta anche manifestazioni somatiche. Altri vedono i due termini lungo un continuum per il quale "ansia" rifletterebbe una condizione di attivazione fisiologica fondamentale per il raggiungimento di obiettivi importanti, mentre "angoscia" indicherebbe una condizione di ansia eccessiva che scivolerebbe nel patologico (sia a livello nevrotico, sia psicotico), inficiando il raggiungimento degli obiettivi designati. I problemi di distinzione dei due termini non riguardano solo le divisioni teoriche o professionali, ma sono riscontrabili anche tra esperti che condividono presupposti conoscitivi molto simili. Ad esempio, Borgna (1997) e Stanghellini (2006) sono di idee opposte sull'utilizzo corretto dei due termini, con il primo che nel suo importante testo dedicato all'ansia considera ansia e angoscia come termini intercambiabili, e il secondo che alla voce "ansia" del dizionario "Psiche", esplicitamente dichiara l'importanza della distinzione concettuale dei due termini: "a fronte di una così esplicita etimologia, non si capisce perché si debba insistere (almeno nelle lingue che come l'italiano dispongono di due voci distinte) sulla presunta sinonimia tra <ansia> e <angoscia>"(Stanghellini, 2006, p. 86). Mentre in "Le figure dell'ansia", ansia e angoscia sono utilizzate da Borgna "tendenzialmente, ma con sconfinamenti semantici legati al contesto emozionale del discorso, nella loro equivalenza tematica" (Borgna, 1997, p.18). L'intenzione del mio scritto non è quella di decretare quale sia il modo corretto di riferirsi ai due termini, ma informare sulle questioni aperte riguardo all'ansia e all'angoscia, per fare in modo che sia possibile comprendere meglio i contributi offerti al tema ed evitare il più possibile incomprensioni. Per chiarire la questione e procedere senza fraintendimenti, si dichiara che nel presente lavoro ci si riferirà principalmente al termine "ansia" e raramente al termine angoscia. I due termini non vengono in questa sede considerati interscambiabili anche se possono condividere alcune aree di significato. Personalmente ritengo che includere nella trattazione un

approfondimento sull'angoscia avrebbe necessitato un riferimento alla visione prettamente filosofica del fenomeno. Il tema è infatti stato molto trattato dalla tradizione filosofica esistenzialista e prima ancora da Kierkegaard (1844). Senza l'intenzione di scindere in maniera netta due discipline come la psicologia e la filosofia, il proporre in modo esaustivo la discussione sull'angoscia nella tradizione filosofica avrebbe rappresentato una deviazione enorme rispetto al tema del lavoro che è marcatamente psicologico. Pertanto, ci si riferirà al termine angoscia principalmente nella presentazione dell'approccio psicoanalitico. D'altro canto, Kelly, di cui si tratterà nel successivo capitolo, non fa riferimento all'angoscia. Questo può essere dovuto al fatto che non considerasse il concetto in modo diverso da "ansia" in virtù della tradizione linguistica anglosassone, oppure al fatto che non contemplasse il concetto nel suo sistema teorico. Come vedremo più avanti, Kelly (1955) non parla di angoscia, ma allo stesso tempo non si riferisce all'ansia come a qualcosa di lieve. Nel suo testo principale dichiara esplicitamente che l'ansia nelle sue forme più estreme è presente anche in condizioni che dal punto di vista diagnostico si possono definire schizofreniche (p.345). Pertanto, i termini non si considerano qui interscambiabili, e l'attenzione del lavoro è indirizzata all'ansia intesa nella sua accezione generale.

Chiarite le questioni linguistiche, si possono ora presentare le teorizzazioni riguardo all'ansia.

1.3 *Angst* nella Psicoanalisi

Freud ricopre un ruolo fondamentale nella storia della psicologia. Anche rispetto all'ansia il contributo freudiano è notevole. Egli fu il primo a fornire una spiegazione sulla nascita dell'*Angst* fondamentalmente psicogena. Questa interpretazione andava contro la visione prevalentemente condivisa al tempo secondo cui il fenomeno aveva una genesi somatica. La psichiatria del tempo infatti attribuiva l'angoscia al cattivo funzionamento del sistema neurovegetativo (Galimberti, 2018). La visione dell'ansia nella psicoanalisi non fu fissa, ma cambiò con il tempo (Barale et al. 2006; Burness 1993; Galimberti 2018; Rycroft 1978; Vinattieri 1986), e ancora attualmente ci sono visioni diverse rispetto alla nascita dell'ansia/angoscia.

Secondo la psicoanalisi, l'angoscia può essere causata da mutamenti nell'ambiente che non vengono riconosciuti dalla persona e che quindi provocano disagio; oppure da movimenti di forze inconsce, interne alla persona. Come disciplina, la psicoanalisi si occupa maggiormente delle seconde (Rycroft, 1978). In generale, la psicoanalisi vede

nell'angoscia un senso di pericolo imminente (Burness, 1993) che varia per intensità e durata e che anticipa una minaccia inconscia, quindi sconosciuta e che presenta, oltre a quelli psicologici, correlati fisiologici, riconducibili al sistema lotta-o-fuga. L'angoscia si può manifestare a livello fisiologico o a livello psicologico. A livello psicologico, l'angoscia viene vissuta come una concentrazione apprensiva sul sé, sentendosi impotenti di fronte ad un pericolo incombente (Ibidem). In questo senso l'angoscia si differenzia dalla paura in quanto è legata ad un pericolo inconscio, mentre la paura è una reazione ad un pericolo esterno, realistico e conscio (Ibidem). Quando lo stato di attivazione provocato dall'angoscia permane nel tempo oltremodo, sfocia nella somatizzazione e quindi nel disturbo (Vinattieri, 1986).

La psicoanalisi è una disciplina che è andata sempre evolvendosi nel corso della sua storia. Questo è dovuto a diversi fattori, non da ultimo il fatto che la ricerca è sempre andata di pari passo con la pratica clinica. Diversi contributi, provenienti da diversi esperti, hanno segnato le tappe di questa disciplina in moltissimi ambiti della psicoterapia. Ma, nonostante il volume conoscitivo dei contributi alla psicoanalisi, moltissimi dei suoi progressi prendono le mosse dalle teorizzazioni del suo fondatore, Sigmund Freud. Anche rispetto al tema dell'*angst* ci sono stati nella storia contributi fondamentali, provenienti da autori post-freudiani, quali ad esempio Klein (1948), Winnicott, (1965), Bion (1959) che hanno ampliato l'orizzonte conoscitivo rispettivamente per quanto riguarda l'angoscia di annientamento e di frammentazione (Klein), "l'identificazione proiettiva a scopo comunicativo" (Bion), il concetto di barriera proiettiva (Winnicott). Nel presente paragrafo presenteremo, non tanto i contributi ulteriori, quanto la fonte della teorizzazione freudiana da cui successivamente si sono dispiegati i contributi della psicoanalisi post-freudiana. Questo poiché l'angoscia nella psicoanalisi ricopre un ruolo focale, che tuttavia si riferisce a diverse cause, diverse manifestazioni e obiettivi (De Masi, 2006). Occorrerebbe un lavoro a parte per sviluppare a dovere l'evoluzione storica del concetto di angoscia nelle diverse visioni post-freudiane.

1.3.1 L'angoscia nel modello economico-energetico

Riferendosi a Freud, si può vedere una chiara evoluzione della sua teorizzazione sull'angoscia che segue due momenti specifici, che riflettono due modelli diversi. Il primo momento è collocabile nelle prime fasi della psicoanalisi, precisamente nel 1894, anno in cui Freud (1894) distingue le nevrosi d'angoscia dalla nevrastenia e dall'isteria. La

nevrosi d'angoscia (*Angstneurose*) si distingueva dalla nevrosi sul piano sintomatico e dall'isteria (nevrosi di transfert) sul piano eziologico. La nevrosi d'angoscia apparteneva alle cosiddette nevrosi attuali: nevrosi causate da conflitti non rintracciabili nell'infanzia, ma nella situazione presente (Ibidem).

Il modello, in cui si situa questa concezione dell'angoscia, è quello definibile come modello economico. Il modello economico porta con sé una visione energetico-libidica dell'angoscia (De Masi, 2006), in cui al centro vi è la rimozione. Nel modello economico l'angoscia è concepita come un ostacolo alla realizzazione della pulsione libidica, una limitazione del desiderio che causa una perturbazione dello stato di piacere. L'organizzazione psichica della persona in questo caso non riesce a rappresentare mentalmente il desiderio perché questo è incompatibile con la coscienza del singolo. Di conseguenza la persona mette in atto il meccanismo difensivo della rimozione. Rimuovendo dalla coscienza i desideri inammissibili si relega nell'inconscio l'oggetto della rimozione. L'utilizzo della difesa evita il confronto con una rappresentazione inconciliabile con la coscienza, tuttavia ha un costo dal punto di vista psichico, che viene pagato con l'angoscia (Freud, 1894). Burness (1993) sottolinea i limiti di vedere l'angoscia come causata da un eccesso di libido non propriamente scaricata e quindi come conseguente alla rimozione, poiché, mentre in linea teorica facendo luce sulla rimozione si eliminerebbe l'angoscia, questo di fatto non sempre avviene.

1.3.2 Metapsicologia e angoscia

Il momento storico che segna un ulteriore tentativo di teorizzazione dell'angoscia è il 1925, anno in cui Freud (1925) distingue l'angoscia reale, l'angoscia segnale e l'angoscia automatica. La distanza temporale tra le due teorie dell'angoscia è di fondamentale importanza poiché nel frattempo la psicoanalisi aveva subito integrazioni metapsicologiche determinanti per il suo sviluppo. In quegli anni infatti furono teorizzate da Freud le tre istanze psichiche di Io, Super Io e Es. Le nuove categorie conoscitive introdotte permisero al modello economico di evolversi e di andare oltre la dimensione esclusivamente intrapsichica, che vedeva l'angoscia provenire esclusivamente dall'interno, concependo l'evento esterno come secondario, come patogeno solamente se impattante contro un complesso psichico privo di equilibrio (Freud, 1925). Questo cambio di concezione è testimoniato da quella che viene chiamata "angoscia reale" (*Realangst*). L'angoscia reale, a differenza della nevrosi d'angoscia, che ha un'eziologia

fondamentalmente pulsionale, scaturisce da un pericolo esterno. L'angoscia automatica (*Automatische Angst*) si verifica quando non si riesce ad elaborare un eccitamento troppo intenso. Infine, l'angoscia segnale (*Angstsignal*) ha la funzione di evitare l'insorgenza dell'angoscia automatica (Galimberti, 2018). Come suggerisce il nome, l'angoscia segnale funge da meccanismo di allarme che segnala una minaccia che potrebbe soverchiarne l'equilibrio psichico. In poche parole, l'angoscia segnale è una forma di vigilanza che permette l'attivazione di difese psichiche ed ha l'obiettivo di evitare l'angoscia automatica. L'angoscia automatica infatti è una forma estremamente più grave rispetto a quella segnale. È un'emozione che accompagna la disintegrazione dell'io a seguito del fallimento dei meccanismi psichici di difesa. L'istanza psichica dell'io svolge un ruolo fondamentale rispetto all'insorgere o meno di uno stato di angoscia. L'io infatti, per evitare di essere soverchiato dall'ansia, utilizza strategie per contrastare l'angoscia. Le soluzioni adottabili dall'io sono somatiche, utilizzando il corpo come valvola di sfogo, oppure sono soluzioni nevrotiche, cercando di rappresentare - attraverso il sintomo - il conflitto che si cela dietro all'ansia. Non sono quindi i sintomi nevrotici a causare l'ansia, essi infatti sono tentativi di evitare l'esperienza dolorosa e frustrante di angoscia. Quando il sintomo non riesce ad arginare l'angoscia, secondo la visione psicoanalitica si presentano contemporaneamente sintomi ed angoscia (Freud, 1925). Un conflitto intrapsichico genera una sensazione d'ansia che mette in allarme l'io. Quando l'io percepisce il segnale anticipatorio del pericolo, attiva le difese psichiche per fronteggiare il conflitto. La difesa maggiormente utilizzata in questo genere di situazioni è la rimozione, che permette di evitare che impulsi pericolosi per l'io raggiungano la coscienza. Se la strategia difensiva dell'io funziona, il conflitto tende a riconciliarsi e torna l'equilibrio nella psiche. Se ciò non avviene le istanze psicologiche (Io, Es, Super-Io) si oppongono l'un'altra, facendo aumentare l'ansia e di conseguenza portando all'insorgenza di effetti patogeni (Vinattieri, 1986).

1.3.3 La rimozione

A livello intrapsichico, secondo la psicoanalisi, operano le difese che inconsciamente proteggono la persona mantenendo l'equilibrio della psiche. Le difese operano in tutti e non sono un discrimine per distinguere i "sani" dai "malati". Tuttavia, nelle diverse difese fa la differenza il modo in cui queste sono impiegate. Se le difese sono applicate in modo improprio può svilupparsi una psicopatologia. Le difese possono essere suddivise in base

al grado di maturità, tra primarie e secondarie (Mc Williams, 1994). Come riportato da Farnè (2003), è possibile dividere le difese psichiche relative all'ansia in due gruppi: *nevrotiche* e *mature*. Le difese nevrotiche sono: acting out, annullamento, compensazione, conversione, dissociazione, fissazione, formazione reattiva, identificazione, negazione, proiezione, razionalizzazione, regressione, rimozione, spostamento. Le difese mature: altruismo, anticipazione, sublimazione, umorismo.

La difesa cardinale nella teoria di Freud, la più utilizzata e quella che precede l'utilizzo di tante altre, è la rimozione. "La teoria della rimozione è il pilastro su cui poggia tutto l'edificio psicoanalitico" (Farnè, 2003, p.66). La rimozione è una difesa involontaria ed automatica che funziona respingendo nell'inconscio i pensieri inaccettabili che la persona non riesce ad elaborare a livello conscio. La rimozione è la difesa *basilare*. Quando la rimozione ha successo, gli impulsi rimossi vengono banditi dalla coscienza. Ma, dato che la rimozione ha un costo importante dal punto di vista energetico per la psiche, non è una difesa che può essere utilizzata all'infinito. Quando la rimozione vacilla compaiono i sintomi. Il sintomo rappresenta il conflitto rimosso che riemerge sotto forma di comportamento/disagio. Una sorta di compromesso psichico che mantiene la maschera della rimozione. Quando le difese falliscono, in particolare la rimozione, il risultato è un comportamento nevrotico.

1.4 Cognizione, comportamento e ansia

Proponendo la visione cognitivo-comportamentale rispetto all'ansia, si sta facendo una scelta precisa che occorre specificare prima di poter proseguire. Come è noto, nella storia della psicologia, il comportamentismo e il cognitivismo sono due movimenti teorici differenti, che possono essere definiti come paradigmatici.

Il comportamentismo si basa esclusivamente sull'osservazione certa delle variabili, eliminando tutto ciò che, secondo questa visione, si frappone tra l'osservatore neutrale (lo scienziato) e la variabile oggettiva che viene osservata nel contesto dell'esperimento, ammettendo nel suo campo di studio i soli comportamenti pubblicamente osservabili e passibili di manipolazione sperimentale (Faccio, Centomo, 2010). I concetti psicologici come mente, sentimento, coscienza, facendo riferimento ad oggetti non direttamente osservabili, vengono esclusi dal campo della scientificità comportamentista. Da queste riflessioni nacque il celebre schema S-T (stimolo – risposta). Tra uno stimolo e la risposta a esso associata non è presente nessuna mediazione, a dimostrazione di come la

soggettività sia ostracizzata dall'indagine comportamentista. Il comportamentismo entrò in crisi quando ci si rese conto (a fine anni '50) che non poteva fornire modelli per spiegare ed interpretare i comportamenti complessi, interpersonali, sociali (Marhaba, 2009, p.31)

Alla fine degli anni '60 si verificò la cosiddetta "rivoluzione cognitiva", in cui allo schema S-R venne aggiunto un elemento "O", a significare "Organismo". Essendo il cognitivismo estremamente vasto e vario nei contributi offerti dagli autori che ne hanno e ne fanno parte, è difficile riferirsi ad una particolare corrente. Tuttavia, in termini generali, si può riconoscere che implicitamente il cognitivismo si fa veicolo di un'epistemologia rappresentazionista, che, in modo non dissimile dal comportamentismo, va a concepire il mondo come oggettivamente dato alla mente che lo percepisce. La metafora soggiacente al Cognitivismo è la visione della mente come computer. Winograd e Flores (1986) rintracciano un forte legame tra questa prospettiva e la teoria rappresentativa del linguaggio del *Tractatus Logico-Philosophicus* scritto da Wittgenstein (1921): entrambe, infatti, assumono una corrispondenza di "uno sta ad uno" tra gli elementi codificati dal software (o quelli proposizionali) e gli oggetti che essi rappresentano; inoltre in entrambi i casi sono le regole sintattiche a dirigere l'uso dei segni (Faccio, Centomo, 2010).

L'aggiunta di una mediazione nello schema causalistico comportamentista ha, di fatto, spostato il focus della ricerca dalle variabili comportamentali alla rappresentazione di schemi mentali che leggessero la realtà e la interpretassero. Dal punto di vista psicoterapeutico, i due movimenti teorici tendono a convergere nella terapia Cognitivo-Comportamentale. La terapia cognitivo-comportamentale si sviluppò a partire dagli anni settanta del novecento, come integrazione tra il cognitivismo clinico e il neocomportamentismo. Se infatti il cognitivismo nacque in parte anche come risposta al comportamentismo, va detto che i due approcci condividono i principali assunti epistemologici. Cognitivismo e comportamentismo sono psicologie che hanno una base empirica e sperimentale e cercano di emulare le scienze "dure".

1.4.2 La terapia cognitivo-comportamentale

Nello specifico dell'ansia, si è scelto di presentare come interconnesse la visione cognitiva e quella comportamentale. In primo luogo, poiché, trattandosi di un fenomeno che spesso riguarda la psicopatologia, si è ritenuto pertinente il riferirsi ad un approccio

che unisce nella terapia aspetti cognitivi con aspetti comportamentali. In secondo luogo, la scelta di riportare insieme la visione cognitiva e comportamentale ha anche una ragione teorica. L'ansia è stata molto studiata da coloro che si rifanno ad un approccio di stampo cognitivo. Questo è dovuto al fatto che il fenomeno-ansia sia riferito ad elementi empiricamente connessi con la cognizione, in particolare: vigilanza, attenzione, percezione, ragionamento e memoria (Rachman, 1998, pag.3). I due approcci risultano sempre interconnessi. Se infatti è vero che, nelle teorie cognitive, l'enfasi viene posta sia sull'interpretazione degli eventi sia sull'apprendimento, che riguarda aspetti propri del condizionamento, allo stesso tempo la stessa teoria dell'apprendimento (di stampo marcatamente comportamentista) con il diffondersi del cognitivismo ha sempre più assunto caratteri cognitivi. Come scritto, l'interconnessione tra i due approcci viene consacrata a livello clinico dalla terapia cognitivo-comportamentale, a testimonianza del fatto che l'epistemologia cognitiva e quella (neo)comportamentista non si escludono, e, almeno dal punto di vista pratico, procedono parallelamente.

L'epistemologia cognitivista e comportamentista viene criticamente definita *modulare* (Benasayag, 2015, p.68), nel senso che non si rifà ad una concezione dell'uomo organica definita da un unico sistema teorico, bensì si fonda sull'aggregazione di diversi modelli empirici riferiti a diversi fenomeni che successivamente possono essere utilizzati come mattoncini per costruire, a posteriori, l'uomo e la sua unità. La stessa terapia cognitivo comportamentale è composta da un insieme eterogeneo di contributi che non portano sempre con sé una chiara definizione epistemologica. La mente, dal punto di vista cognitivo, viene costruita mattone dopo mattone dai diversi modelli che sono utilizzati per spiegare i fenomeni mentali, come ad esempio l'attenzione, la memoria, la percezione. L'ansia non è da meno in questo senso, infatti viene concepita attraverso i contributi derivati da diversi studi nel corso degli anni.

Se da un lato quindi è difficile individuare una visione univoca dell'ansia, quanto piuttosto diverse ricerche al proposito, dall'altro la visione cognitivo-comportamentale presenta dei punti fermi. In primo luogo, l'ansia viene considerata una parte importante della vita e non necessariamente come un fenomeno patologico. Il suo valore evolucionistico è da associare alla prevenzione di pericoli, con l'obiettivo di garantire la sopravvivenza. "L'ansia è quell'emozione adattiva che ha come beneficio il preparare l'organismo all'azione rispetto ad un potenziale pericolo" (Cavaldi 2010, p. 32). Di seguito verranno presentati i contributi che appartengono rispettivamente al comportamentismo (attraverso le teorie dell'apprendimento) e del cognitivismo, per poi

successivamente proporre una breve sintesi che trova spazio nella terapia cognitivo-comportamentale.

1.4.3 Ansia e teorie dell'apprendimento

Alla base della visione dell'ansia da parte delle teorie dell'apprendimento vi è la concezione che ansia e paura siano acquisite tramite un processo di apprendimento, realizzato attraverso il condizionamento. (Rachman, 1998) (Nella visione delle teorie dell'apprendimento, la differenza tra ansia e paura è minima, ed in alcuni casi i due fenomeni vengono considerati come equivalenti)

Wolpe e Rachman sostengono che “le fobie sono considerate reazioni d'ansia (paura) condizionate. Qualsiasi stimolo neutro, semplice o complesso, che casualmente è presente nel momento in cui viene elicitata una reazione di paura acquisisce la capacità di suscitare paura successivamente” (Wolpe e Rachman, 1960, p.145; in Rachman 1998).

I principali studiosi che hanno appoggiato e sviluppato questa tesi sono Pavlov, Watson, Reyner, Jones, Mowrer, Eysenck. In particolare, il meccanismo del condizionamento soggiace alla dinamica che porta l'individuo ad assimilare comportamenti funzionali o disfunzionali. Rispetto all'ansia si possono apprendere e ripetere comportamenti che risultano dannosi e che inseriscono l'individuo entro un *loop* che porta al mantenimento della condizione ansiosa. In generale, le risposte individuali apprese legate alla paura sono di evitamento o di fuga. Quando si evita una situazione che causa ansia e paura si verifica un rinforzo dello stesso comportamento evitante, poiché il dato comportamento in parte riesce nel suo intento di lenire il disagio. L'ansia viene quindi ridotta dal comportamento di evitamento, poiché ci si mette nella condizione di evitare le condizioni che la provocano. Di conseguenza, il comportamento evitante viene rinforzato in virtù del successo apparente che riscuote. Le risposte d'ansia condizionata sono il risultato di singoli eventi traumatici o di una serie di eventi sub-traumatici, che implicano consistenti reazioni del sistema nervoso autonomo. “Da quel momento in avanti si osserverà che lo stimolo condizionato, come quello incondizionato, produce il comportamento emozionale disadattivo originario. Questo, ci sembra, è il processo essenziale di apprendimento che si verifica nello sviluppo di una nevrosi” (Eysenck e Rachman, 1965, p. 4; in Rachman 1998).

Entro la cornice dell'apprendimento, ha esercitato molta influenza la teoria personalità di Eysenk (1967). In questa teoria, l'enfasi è posta sul ruolo del condizionamento. Secondo il modello bidimensionale della personalità di Eysenk, gli introversi emotivamente instabili hanno maggiore rischio di apprendere risposte di ansia condizionate. Il modello di Eysenk vede due variabili (introversione - estroversione e stabilità emotiva – instabilità emotiva) incrociarsi ortogonalmente. In generale gli introversi emotivamente instabili sarebbero più facilmente condizionabili, con la conseguenza di una maggiore predisposizione all'insorgenza di psicopatologie depressive, mentre gli estroversi emotivamente instabili, essendo meno influenzati dal condizionamento, svilupperebbero maggiormente disturbi del comportamento e di personalità. In questo modello, che viene utilizzato per spiegare l'apprendimento dell'ansia, uno stimolo inizialmente neutro si connette ad uno stimolo incondizionato che causa reazioni emotive traumatiche. Lo stimolo neutro associato allo stimolo incondizionato diviene condizionato e produce una reazione emotiva disadattiva. Secondo questa visione, le reazioni d'ansia presentano una forte componente motivazionale, poiché l'evitamento dello stimolo condizionato ha l'effetto di ridurre l'ansia, ma al contempo tende a rinforzarsi.

1.4.4 Le analisi cognitive

Secondo i cognitivisti, esistono variabili biologiche che predispongono alcuni individui più di altri a sviluppare disturbi d'ansia. I cognitivisti sostengono che il comportamento è determinato più da processi cognitivi interni che da contingenze ambientali, per cui l'esperienza viene conservata e interiorizzata in maniera ordinata nella memoria (Cavaldi, 2010).

Dal punto di vista cognitivo si sottolinea il contributo di Beck (1985, 1997). Il modello di ansia di Beck si compone di tre fasi che seguono il presentarsi di un evento. Le tre fasi sono: la registrazione della minaccia, l'attivazione di una modalità primaria di risposta alla minaccia e la successiva attivazione di un controllo secondario, elaborativo. Questo modello si declina sul piano operativo con il tentativo di disattivare la modalità primaria di reazione alla minaccia, favorendo maggiormente il controllo secondario ed elaborativo. Per Beck, un dato evento può elicitare predisposizioni alla paura, essere legato a una vulnerabilità personale e suscitare pensieri legati al pericolo. Questi tre aspetti hanno come conseguenza per l'individuo il diventare eccessivamente vigile. Con l'eccessivo esame di stimoli interni ed esterni da parte dell'organismo per cercare pericoli, la

percezione della probabilità e dell'intensità di conseguenze spiacevoli viene esagerata. L'interpretazione della situazione, che segue la valutazione del contesto, dell'umore ed è basata sulle esperienze passate, è messa a repentaglio e risulta disfunzionale. L'importanza che ricopre l'interpretazione nel panorama cognitivo è testimoniata anche dalla teoria di Clark (1996) sull'attacco di panico. Secondo questa teoria le crisi di panico sarebbero causate da errori nell'interpretazione delle sensazioni corporee.

In generale, secondo l'approccio cognitivo, le risposte d'ansia vengono mantenute dal soggetto perché frutto di cognizioni disadattive stabili.

Le teorie cognitive tengono conto dell'acquisizione delle paure attraverso processi di apprendimento, compreso il condizionamento, ma pongono un'enfasi maggiore sull'interpretazione degli eventi. Si ipotizza che le risposte d'ansia si mantengano per lo più come risultato di cognizioni disadattive stabili, e che il modo più efficace e duraturo per ridurre o eliminare un'ansia disadattiva sia modificare o eliminare le cognizioni che ne sono responsabili. Studi cognitivi tendono a confermare l'idea di una continuità tra ansia normale e patologica (Albissini, 2010).

1.4.5 Un approccio integrato

Diversi contributi rendono possibile delineare i principali assunti conoscitivi che la terapia cognitivo-comportamentale fa propri.

Secondo l'approccio cognitivo-comportamentale, l'ansia è definibile come una risposta emotiva ad una valutazione cognitiva disfunzionale (Albisinni, 2010). Nella condizione ansiosa, schemi (vulnerabilità e pericolo), utilizzati in modo disfunzionale, condizionano l'elaborazione, con l'effetto di produrre interpretazioni errate. Alle interpretazioni errate segue l'attivazione fisiologica eccessiva dell'organismo.

Secondo questa prospettiva è possibile individuare un'ansia positiva ed un'ansia patologica. Entro un certo limite, quando si attesta ad un livello moderato, l'ansia tende a migliorare attenzione e memoria. Ma, a seconda delle risposte che l'individuo mette in atto per contrastare la situazione percepita come pericolosa, può svilupparsi ansia in modo eccessivo, andando ad inficiare l'adattamento (Cavaldi, 2010). Le risposte dell'individuo sono legate agli schemi cognitivi di cui esso dispone. Schemi cognitivi inadeguati comporteranno risposte inadeguate. Lo schema cognitivo è un dispositivo mentale che permette all'individuo la concettualizzazione di una data situazione. Lo schema è in parte innato, in parte viene rinforzato dal succedervi delle esperienze di vita. Gli schemi

cognitivi sono riassunti in gruppi che si differenziano in base alla durata nel tempo. Solitamente si utilizza il termine “Costellazione cognitiva” per indicare gli schemi più durevoli nel tempo, mentre si preferisce la locuzione “Set Cognitivo” quando il gruppo di schemi è transitorio.

La concettualizzazione di elementi della situazione esterna viene attuata attraverso l'attività di valutazione, che si distingue in valutazione primaria e valutazione secondaria. La valutazione primaria fornisce una prima impressione all'individuo, mentre la valutazione secondaria pone l'accento sulla disponibilità di risorse che l'individuo ha per affrontare in modo funzionale la situazione. Gli schemi cognitivi sono importanti poiché è da essi che dipendono le risposte che l'individuo produrrà rispetto alla situazione percepita come pericolosa. È la risposta dell'individuo che fa la differenza tra l'ansia definibile come adattiva e quella invece patologica. La terapia cognitivo-comportamentale concepisce l'ansia come frutto di una distorsione cognitiva che comporta risposte comportamentali disfunzionali, quali fuga, attivazione fisiologica eccessiva ed evitamento. In particolare, è proprio l'evitamento a generare un'esperienza di apprendimento che induce lo schema cognitivo disfunzionale a mantenersi e consolidarsi nel tempo.

Nello specifico, il soggetto ansioso di fronte ad una situazione da affrontare compie un'analisi basata sugli schemi cognitivi disponibili. L'analisi, quando disfunzionale, concentra l'attenzione del soggetto solamente sugli elementi della situazione percepiti come pericolosi. Ciò comporta una sensazione spiacevole a livello emotivo. Inoltre, si svilupperà una soluzione comportamentale inappropriata. Il disturbo d'ansia permane finché gli schemi inadeguati non vengono ristrutturati cognitivamente.

In questa visione, l'insorgenza dell'ansia è determinata dal fallimento degli schemi cognitivi nell'anticipare l'evento minaccioso. Pertanto, la persona si prefigura come non in grado di affrontare la minaccia, non ritenendo di possedere le abilità di coping necessarie per affrontare la situazione. La componente cognitiva nel disturbo d'ansia, quindi, riguarda la valutazione irrazionale della situazione che riflette una distorsione cognitiva insita negli schemi. La distorsione cognitiva viene mantenuta attraverso un processo di ruminazione che provoca, a livello comportamentale, reazioni di fuga ed evitamento. Lo schema cognitivo relativo alla minaccia tende così a consolidarsi nel tempo, a causa dell'apprendimento della reazione di evitamento. In questa dinamica, tenderà a svilupparsi l'ansia disfunzionale che compare anche in assenza di uno stimolo che rifletta un pericolo reale e risulta ingestibile per la persona.

In generale, è quindi possibile asserire che, nella concezione cognitivo-comportamentale, i disturbi legati all'ansia sono prodotti da una dinamica che assume le caratteristiche di un circolo vizioso, sulla base delle valutazioni delle informazioni disponibili. Le informazioni corporee disponibili all'individuo, alla presenza di una situazione percepita come ansiogena, ad esempio sudorazione e tremore, vengono interpretate in maniera erranea. L'interpretazione disfunzionale delle risposte corporee comporta un aumento dell'ansia. L'aumento dell'ansia si costruisce su due binari che scorrono paralleli: la valutazione cognitiva disfunzionale della situazione e la svalutazione di sé dovuta alla sensazione di mancata disponibilità di risorse interne per affrontare il pericolo.

Il primo momento è segnato dall'attenzione su sé stessi: si nota che l'organismo si sta attivando per rispondere e che è in ansia. Ciò comporta l'attivazione di risposte primarie con l'aumento di attivazione fisiologica che provoca nervosismo. La persona interpreta il proprio stato ansioso come un cattivo funzionamento e un'assenza di controllo sulla situazione, andando a comportare una disistima nei propri mezzi e una riduzione della fiducia in sé stessi. Di conseguenza aumenta la sensazione di vulnerabilità nell'individuo.

1.4.6 Ulteriori contributi teorici

L'importanza funzionale dell'ansia presuppone l'esistenza di un suo definito substrato neuroanatomico e neurofisiologico. L'informazione sensoriale associata allo stimolo ansiogeno viene trasmessa dalle vie sensoriali esterne e viscerali al talamo per giungere alla porzione basolaterale dell'amigdala attraverso due circuiti neuronali paralleli: una via rapida sottocorticale diretta proveniente dal talamo dorsale; una via lenta corticale che comprende la corteccia somatosensitiva primaria, l'insula, il giro del cingolo anteriore/corteccia prefrontale (LeDoux, 2000).

A livello neuro-cognitivo è divenuta centrale la distinzione tra ansia di stato ed ansia di tratto teorizzata da Spielberg (1966) e frutto di un enorme lavoro psicometrico. Gli *stati* d'ansia sono intesi in una dimensione transitoria, nel senso che succedono ad uno stimolo pericoloso, ma una volta superato la minaccia perdurano per un periodo limitato nel tempo. Il *tratto* d'ansia si riferisce invece a differenze individuali nel concepire e nell'affrontare l'ambiente esterno. Negli individui che presentano ansia di tratto la soglia per una reazione ansiosa è bassa.

La presenza di ansia di tratto indicherebbe quindi la tendenza a sviluppare ansia nell'individuo in condizioni di stress ma anche in condizioni prive di stress. A livello

cognitivo emerge che nei soggetti con elevata ansia di tratto sono presenti fattori attentivi verso stimoli minacciosi e fattori interpretativi nei confronti di situazioni e stimoli ambigui, che condurrebbero maggiormente i soggetti in questione a sviluppare *bias* cognitivi. A livello teorico inoltre gli studi di Eysenk (1967) approfondiscono la distinzione tra ansia di stato e ansia di tratto attraverso la teoria quadrifattoriale dell'ansia di tratto. Nella teoria vengono elicitate quattro fonti di informazione: 1) ambiente esterno, 2) propria attività fisiologica (per es., il battito cardiaco), 3) proprio comportamento, 4) rappresentazioni dei possibili eventi futuri negativi. I soggetti con alta ansia di tratto svilupperebbero più facilmente bias cognitivi in tutti e quattro i domini.

1.5 La tassonomia psichiatrica dei disturbi d'ansia

Rispetto alla classificazione dei disturbi d'ansia si prende come riferimento, al fine di offrire un quadro completo, quella offerta dal manuale statistico diagnostico per i disturbi mentali. Con la pubblicazione del 2013 dell'edizione quinta del manuale sono stati apportati cambi significativi all'organizzazione dei disturbi legati all'ansia. A differenza del DSM-IV, nel DSM-5 il capitolo sui disturbi d'ansia non include i disturbi ossessivo-compulsivo e post-traumatico da stress, che occupano un'area dedicata. Questi due disturbi ricoprono due capitoli a parte. Una significativa novità riguarda il disturbo da ansia di separazione e il mutismo selettivo, che ora vengono a tutti gli effetti considerati disturbi d'ansia, mentre nelle edizioni precedenti del manuale venivano catalogati come disturbi dell'infanzia (Kupfer, 2015).

Di seguito si riporta un'utile tabella che confronta le diverse categorizzazioni dei disturbi d'ansia tra DSM-IV e DSM-5 (Amerio, 2014)

DSM-IV	DSM-5
Disturbo di Panico Con/Senza Agorafobia	Disturbo di panico
Agorafobia Senza Anamnesi di Disturbo di Panico	Agorafobia
Fobia Specifica	Fobia specifica
Fobia Sociale (Disturbo da Ansia Sociale)	Disturbo d'ansia sociale (fobia sociale)
Disturbo d'Ansia Generalizzato	Disturbo d'ansia generalizzata
-	Mutismo selettivo

-	Disturbo d'ansia di separazione
Disturbo d'ansia dovuto ad una condizione medica generale	Disturbo d'ansia dovuto a un'altra condizione medica
Disturbo d'Ansia indotto da Sostanze	Disturbo d'ansia indotto da sostanze/farmaci
Disturbo d'Ansia NAS	Disturbo d'ansia con altra/senza specificazione

Farnè (2003) suggerisce una distinzione dei sintomi dell'ansia in psico-emotivi, organici, psico-comportamentali. Di seguito si riporta l'elenco dei sintomi come presentati dall'autore nel suo testo.

SINTOMI PSICO-EMOTIVI:

- Stato di allarme senza motivo apparente
- Tensione
- Deterioramento cognitivo (minore capacità di attenzione, concentrazione, apprendimento, memoria, risoluzione dei problemi)
- Indecisione
- Insoddisfazione di sé
- Disturbi del sonno
- Incubi notturni
- Perdita della gioia di vivere
- Senso di disperazione
- Incapacità di fare piani per il futuro
- Diminuzione o disturbi della libido

SINTOMI ORGANICI

- Debolezza, facilità di stancarsi
- Abbondanti sudorazioni, mani sudate
- Capogiri, vertigini
- Disturbi visivi, ronzio alle orecchie
- Tremori, dai più fini ai più evidenti
- Cefalea da tensione, indolenzimento ai muscoli della nuca, del collo e delle spalle
- Senso di testa vuota o di svenimento
- Tachicardia
- Difficoltà di respiro, peso o dolore al torace
- Disturbi digestivi ed intestinali
- Frequente bisogno di urinare

SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI

- Frequenti errori a causa del decadimento cognitivo
- Peggioramento dei rapporti socioaffettivi
- Tendenza all'isolamento
- Tendenza a criticare gli altri che "non capiscono" il suo male
- Irrequieto tamburellare delle dita o pestare i piedi
- Agitazione, irrequieto passeggiare avanti e indietro
- Predisposizione ai piccoli e grandi incidenti
- Suscettibilità
- Balbuzie o farfugliamenti
- Incapacità di amare, di provare affetto e interessi sessuali
- Consumo di sigarette, alcol, psicofarmaci o droghe

Nel presente capitolo si è voluta fornire un'introduzione generale al tema dell'ansia. Si è partiti proponendo le questioni presenti in merito all'etimologia del termine "ansia" ed ai suoi correlati, in termini etimologici e di significato. Successivamente, si è scelto, per i motivi soprariportati, di concentrare il focus del discorso su due macro-approcci psicologici. In diversi testi di riferimento, va detto che il cognitivismo e il comportamentismo sono riportati in modo separato. Tuttavia, ci sarà accorti che, anche a livello teorico, i concetti descritti appartenenti ai due orientamenti teorici risultino fortemente inter-correlati.

Nel capitolo successivo, verrà fornita una descrizione della teoria dei costrutti personali di Kelly che fungerà da chiave per leggere il presente lavoro nel suo insieme. Per fornire un primo collegamento con il contributo di George Kelly, va specificato che all'epoca della stesura della sua opera principale (1955), la psicoanalisi era probabilmente nel suo periodo di massima espansione (coincidente con il suo "approdo" nel nord America dopo la fine del secondo conflitto mondiale), mentre il cognitivismo era ancora in fase di gestazione. È proprio negli anni in cui Kelly pubblica il suo testo che le critiche all'approccio comportamentista iniziano a convogliarsi in quella che verrà poi definita "rivoluzione cognitiva". Se quindi, nell'opera di Kelly, si rintracciano espliciti riferimenti alla psicoanalisi, mancano rispetto al cognitivismo. Tuttavia, nel criticare alcuni aspetti della psicologia del suo tempo, Kelly si riferisce anche e soprattutto al comportamentismo. In particolare, viene citata la teoria dell'apprendimento, verso la quale Kelly non lesina dichiarazioni radicali:

“uno dei possibili esiti di questo sforzo [gettare le basi per l’individuazione di un postulato fondamentale] sarà di scartare molto di ciò che è stato accumulato nell’ambito della teoria dell’apprendimento, arrivando forse all’abbandono dello stesso concetto di “apprendimento”, perlomeno per come è inteso oggi” (Kelly, 1955, p.32)

Il collegamento tra teoria dell’apprendimento e comportamentismo è molto stretto, tanto che il comportamentismo, con l’assimilazione del condizionamento pavloviano e del condizionamento operante di Skinner, può essere considerato una macro-teoria dell’apprendimento mediante condizionamento (Marhaba 2009, p.33).

Nel terzo capitolo, dopo aver introdotto la teoria kellyana, affronteremo da un’ottica costruttivista il fenomeno dell’ansia. La nascita della psicologia dei costrutti personali - considerata la prima, la più sofisticata e rigorosa teoria costruttivista - è in parte dovuta ad un’insoddisfazione per le principali metodologie e categorie delle psicologie tradizionali: il comportamentismo e la psicoanalisi. Un altro aspetto chiave, dal punto di vista storico, per comprendere la logica della psicologia dei costrutti personali riguarda fatto che questa nasce dopo le atrocità della seconda guerra mondiale, in seguito alla preoccupazione verso l’abuso di potere anche nella dinamica degli esperimenti, nei quali le persone venivano coinvolte contro la loro volontà (Procter, 2009).

Nel prossimo capitolo, verranno fornite considerazioni teoriche e metodologiche in virtù degli assunti propri della teoria dei costrutti personali, con il fine di fornire, per differenziazione, una presentazione soddisfacente della teoria e della visione che questa veicola rispetto all’ansia.

CAPITOLO 2 – La psicologia dei costrutti personali

Nel primo capitolo sono state presentate le principali teorizzazioni rispetto al fenomeno dell'ansia. Nel presente capitolo, il tema dell'ansia verrà momentaneamente messo da parte, con l'obiettivo di offrire una presentazione soddisfacente della teoria dei costrutti personali. Quest'ultima è un sistema teorico complesso che necessita un capitolo dedicato. Utilizzarne alcuni contributi senza prendere in considerazione l'intero sistema conoscitivo avrebbe causato uno snaturamento della psicologia kellyana. L'enorme sforzo di Kelly nella produzione del suo sistema teorico è volto a cercare costrutti teorici che riescano il più possibile a rendere conto della complessità delle strategie che gli uomini mettono in atto per organizzare in modo coerente la propria conoscenza del mondo. Nel prossimo capitolo riposizioneremo il focus della ricerca sull'obiettivo principale, ovvero l'ansia, offrendo il contributo specifico del costruttivismo al tema.

2.1 L'alternativismo costruttivo

Per comprendere a pieno la teorizzazione di Kelly rispetto alla struttura della personalità umana, occorre partire dall'assunto conoscitivo che l'autore stesso definisce "alternativismo costruttivo", posizione filosofica le cui implicazioni emergono continuamente nella teoria dei costrutti personali (Bannister, Fransella 1986). Le teorie psicologiche sono implementazioni di assunzioni filosofiche (ibidem.) che in alcuni casi sono rese esplicite, in altri no. La teoria dei costrutti personali esplicita il proprio riferimento filosofico che è, appunto, l'alternativismo costruttivo. Per comprendere la teoria è quindi necessario partire dalla base concettuale, dalla quale la teoria stessa prende le mosse.

L'alternativismo costruttivo è una forma fondamentale di conoscenza che indica il fatto che gli oggetti/eventi che si incontrano lungo l'arco della vita sono soggetti a tante costruzioni quante la nostra intelligenza ci permette di costruire (Kelly, 1955). Questo non implica il fatto che le costruzioni da parte dell'individuo avvengano in maniera indiscriminata, senza stabilità e senza considerare la bontà di alcune rispetto ad altre, ma *semplicemente* che le percezioni attuali sono sempre aperte alla possibilità, seppur minima, di messa in discussione, di nuova interpretazione della vita di ogni giorno e degli

eventi da cui essa è formata. Questa posizione può quindi essere vista, da un lato, come una prospettiva filosofica che si basa sull'osservazione dell'uomo dal punto di vista psicologico, dall'altro come una prospettiva psicologica che si sforza di includere nel suo insieme i tentativi elaborazione teorica che ciascun individuo compie e che definiscono la sua filosofia personale (Kelly, 1955). Questa commistione tra psicologia e filosofia in Kelly è centrale e si concretizza nel processo di conoscenza. Comprendere come l'individuo fa conoscenza del mondo permette di guardare da vicino la persona stessa, secondo il suo stesso sguardo. In questo senso, l'ambito dell'alternativismo costruttivo è gnoseologico¹, poiché è indirizzato all'analisi sistematica delle modalità attraverso le quali l'individuo conosce il mondo. Attraverso l'analisi gnoseologica del modo in cui la persona rappresenta gli eventi della propria vita si può comprendere il comportamento della persona stessa.

L'alternativismo costruttivo si fa portatore di due implicazioni fondamentali: da un lato, intende la realtà come costruzione, dall'altro propone il concetto di alternativa. Costruiamo la realtà nel senso che, come sostiene Von Glasersfeld (1981), non possiamo che rappresentare il mondo basandoci sulla nostra esperienza vissuta. Ogni evento o situazione, infatti, è concepito basandosi sulla costruzione ed interpretazione del soggetto che vive la data esperienza. Questo aspetto non è dissimile dall'idea fenomenologica dell'origine intenzionale della conoscenza, fondamentale per conferire significato agli oggetti del mondo. Allo stesso tempo il concetto di alternativa sottende l'importanza dell'interpretazione come processo soggettivo e condizione strutturale di ogni conoscenza psicologica (Armezzani, 2003).

Kelly riassume così le principali assunzioni legate al porre come riferimento conoscitivo l'alternativismo costruttivo: "l'universo è reale; si manifesta in ogni momento; è altamente integrato ed è aperto a una continua interpretazione. Individui diversi lo costruiscono in modi diversi. Dal momento che non è intrinsecamente legato al sistema costruttivo di uno specifico individuo, esso è costantemente aperto a successive ricostruzioni. Alcune modalità per costruirlo sono, rispetto agli obiettivi del genere umano, migliori di altre. L'uomo procede nella conoscenza del proprio mondo attraverso approssimazioni successive. Poiché l'individuo ha sempre a disposizione modalità alternative di costruzione, che può esplorare (se lo desidera), egli non è vittima né degli eventi contingenti né del proprio passato." (Kelly, 1955, p. 38).

¹ Kelly con gnoseologia intende: "l'analisi sistematica delle modalità attraverso le quali l'individuo (qualunque individuo, inclusi gli scienziati) conosce il mondo, che include anche lo studio dell'arte della conoscenza e della conoscenza in quanto tale." (Kelly, 1955, p.13)

2.1.1 Frammentarismo accumulativo

L'alternativismo costruttivo propone un'idea di scientificità che prende le distanze da quella sedimentata nel senso comune, ovvero la visione della conoscenza come avvicinamento a una Verità esterna e cumulativa che Kelly definisce in modo critico come "frammentarismo accumulativo" (Kelly, 1966). Questa visione della scienza ha molto impatto sul senso comune delle persone perché si sposa con l'idea di un sistema omogeneo di conoscenze che avanzi sempre più verso la verità, attraverso un moto lineare: uno scavo progressivo verso gli oggetti che vengono a mano a mano scoperti e resi noti nelle loro caratteristiche costituenti.

In realtà, come sostiene Kuhn (1962), il progresso cumulativo in un particolare settore di una disciplina scientifica è prerogativa della fase della *scienza normale* e non della scienza in generale. Solo in precisi momenti storici è presente una tale armonia tra studiosi che le osservazioni e le sperimentazioni convergono in una direzione unica, basata sull'adesione totale a certi dettami derivati dal paradigma dominante in un determinato momento (e non è questo il caso della psicologia). Indipendentemente dal tipo di disciplina, quindi, l'attività scientifica è spesso contraddittoria e comporta un alto grado di confusione – confusione che non può essere quindi usata come elemento di discriminazione tra quelle che vengono definite come scienze *dure* e scienze *molli*. L'opera di Kuhn infatti illustra diversi momenti in cui le stesse scienze "forti" si sono trovate in momenti storici rivoluzionari, in cui il grado di accordo tra esperti era pressoché nullo. A titolo di esempio, si può riportare il cambio di paradigma relativo all'abbandono della teoria del flogisto (Kuhn, 1962). Dopo il contributo da parte di Black nel sottolineare la differenza tra aria fissata (CO₂) e aria normale, la ricerca attorno ai gas si sviluppò in modo importante, ma l'antiquata teoria del flogisto resisteva, nonostante si dimostrò sempre meno capace di fare fronte alle esperienze di laboratorio. In quel periodo, negli anni in cui Lavoisier iniziò a fare esperimenti sui diversi tipi di aria, "vi erano quasi altrettante visioni della teoria del flogisto quanti erano i chimici che studiavano i gas" (p. 95). Questo contesto di crisi, che Kuhn definisce come prerivoluzionario, era confusionario ed il procedere delle conoscenze in quel campo non poteva dirsi cumulativo.

2.1.2 L'uomo-come-scienziato

Uno dei principali assunti ricavati dall'alternativismo costruttivo, che ricopre un ruolo fondamentale nella teoria dei costrutti personali, è il parallelismo che Kelly indica tra uomo e scienziato. In questa analogia, si evince l'idea di uomo insita nella psicologia kellyana. L'uomo può essere considerato come uno scienziato che cerca di predire e controllare il flusso degli eventi, distinguendo elementi dal flusso dell'universo, grazie alle sue teorie (costrutti). Per questo, le aspirazioni dello scienziato sono essenzialmente le stesse di ogni uomo. Questo riguarda tutto il genere umano e non un ristretto gruppo di persone, attraverso un processo che non è dissimile da quello della Riforma rispetto al sacerdozio e da quello che ha portato agli ordinamenti democratici emergenti nel settecento e nell'ottocento. Con la Riforma il sacerdozio divenne caratteristica comune a tutti gli uomini e non prerogativa di un gruppo ristretto. Nel settecento e nell'ottocento emergevano movimenti che misero le basi per l'idea che la sovranità fosse popolare e non pertinente a classi sociali ristrette. La proposta di Kelly quindi si sostanzia nell'asserire che va tralasciata l'opposizione tra scienziati e non-scienziati per abbracciare l'idea che ogni uomo è, a suo modo, uno scienziato (Kelly, 1955, p. 2).

2.1.3 La conoscenza tra ipotesi e teoria

In modo simile allo scienziato, l'individuo elabora un corpus di costrutti (teoria) con punti fuochi di pertinenza² e ambiti di pertinenza³ definiti. Con "teoria" si intende una modalità per collegare tra loro una moltitudine di eventi, così da renderli intelligibili nel loro insieme. Le ipotesi ricavate dalla teoria vengono continuamente sottoposte a verifica (e in caso queste risultassero sempre erranee, anche la teoria), la teoria verrà modificata alla

² "Tutti i sistemi, psicologici o di altro tipo, hanno non solo ambiti limitati di pertinenza, ma anche specifici fuochi di pertinenza. Entro un determinato ambito vi sono cioè punti focali rispetto ai quali il sistema o la teoria tende a funzionare meglio. Si tratta di solito di quei punti focali che l'autore aveva in mente quando ha messo a punto il sistema. Per esempio, la nostra teoria ha come punto focale l'adattamento degli individui allo stress. Dovrebbe perciò risultare particolarmente utile agli psicoterapeuti dal momento che è stata sviluppata, innanzitutto, in relazione alle problematiche psicoterapeutiche." (Kelly, 1955, p. 8)

³ limitare un ambito, all'interno di un sistema costruttivo, significa non considerare ciò che sta al di là dei confini di quel determinato ambito. Diversi ambiti possono sovrapporsi, poiché non vanno mai ad esaurire l'evento che vogliono descrivere. L'ambito di pertinenza pertanto ha a che fare con il tentativo di costruzione e di significazione piuttosto che con la cosa-in-sé che risiede nell'ambito di pertinenza di un sistema costruttivo. Non esiste quindi un ambito predefinito con il quale leggere determinati fenomeni: "gli eventi, sulla base dei quali si costruisce la realtà non appartengono, di diritto, a nessuno e a nessuna disciplina. (...) il medesimo evento può essere costruito in modo valido da discipline diverse, come la fisica, la fisiologia, la politica o la psicologia". (Kelly, 1955, p.7).

luce dei risultati, con la conseguenza che ogni teoria è provvisoria. La previsione, derivata da un'ipotesi, a sua volta dedotta da una teoria, non può essere mai validata in modo assoluto. Perciò la scienza in generale non può provare una proposizione generale e neppure verificare un singolo enunciato descrittivo e arrivare così alla verità ultima (Bateson, 1984, p. 46). La scienza non prova, esplora (p.47).

Una buona teoria permette la produzione di ipotesi verificabili, il più possibile specifiche. La singola ipotesi, data la sua specificità immediata, può essere invalidata con relativa semplicità, anche attraverso un unico esperimento. Diversamente la teoria è più astratta rispetto alle ipotesi che sviluppa e, per questo, serviranno più controprove per invalidarla. Il livello di astrazione più ampio rispetto alle ipotesi conferisce alle teorie l'elasticità, ovvero la possibilità che vengano modificate senza essere abbandonate. Una teoria viene abbandonata se le ipotesi che produce sono sempre invalidate. L'obiettivo è quello di prevedere il futuro attraverso ipotesi che formulano previsioni accurate che verranno sottoposte a verifica. Nessuna ipotesi, nella ricerca scientifica come nella vita, può essere confermata definitivamente. Questo poiché il fatto successivo non è mai accessibile. L'unica cosa che si può fare è avere speranza della semplicità (Bateson, 1984, p. 45), ovvero che i fatti futuri, per come si presentino, seguano quelli passati allineandosi con la previsione, ma ciò non esclude la possibilità che il fatto nuovo si presenti con un livello di complessità superiore a quello precedente, invalidando la semplicità della previsione. Da un punto di vista epistemologico, questo significa che è la teoria ad essere un prodotto umano e non viceversa. In questo, la riflessione epistemologica compiuta da Kelly rimarca la necessità dello psicologo di mantenersi indipendente rispetto al corpus teorico che utilizza e di non prendere le conferme delle ipotesi come validazioni di una verità, ma per quello che sono, ovvero validazioni di una teorizzazione sempre provvisoria, che ne rinforzano la bontà senza perciò verificarla in modo definitivo. Ampliando l'orizzonte, lo stesso Kelly invita a considerare che, nel sottoporre a verifica sperimentale le nostre interpretazioni sull'universo, sia necessario mantenere un atteggiamento di apertura, affinché si impari dagli errori, senza allo stesso tempo cercare una verità ultima, pena il modificare la realtà in funzione della teoria, in modo non dissimile dal metodo usato da Procuste, il quale deformava i suoi ospiti, riducendoli a un formato che consentisse loro di entrare nel suo letto. Altro aspetto centrale nell'analisi epistemologica di Kelly è la concezione di fertilità: criterio che sta ad indicare la capacità della teoria di portare a formulare ipotesi e favorire la creatività. Nello specifico dell'ambito psicologico un modello teorico dovrebbe compiere buone previsioni dei comportamenti, ed aprire lo spazio per nuove domande e nuove esplorazioni.

Così, l'uomo-come-scienziato risponde allo scopo ultimo di fare previsioni e di controllare gli eventi (Kelly, 1955, p.2), agendo in modo attivo nel mondo. Questa idea di uomo pone in maggiore evidenza la capacità creativa dell'essere vivente nel rappresentarsi l'ambiente, piuttosto che reagire semplicemente ad esso (p.5) e si posiziona in controtendenza rispetto alle teorie psicologiche che concepiscono l'uomo "come il burattino della teoria dell'apprendimento, il bambino primitivo della teoria psicoanalitica o il centralino telefonico ambulante della teoria dell'informazione" (Bannister, Fransella 1986, p.4).

2.2 Cosa è un costrutto

Kelly propone una visione dell'universo come reale e altamente integrato. La realtà è in continuo divenire e, nell'incessante cambiamento, l'uomo interpreta senza sosta gli oggetti con i quali si scontra. Le lenti con le quali l'uomo osserva il mondo, i suoi costrutti, permettono di distinguere gli elementi dallo sfondo attraverso la differenziazione e la somiglianza. Senza i costrutti il mondo risulterebbe omogeneo e indifferenziato, quindi senza senso. I costrutti sono il mezzo che l'uomo utilizza per interpretare la realtà che lo circonda.

Individui diversi possono sviluppare sistemi costruttivi differenti, e questo implica il fatto che gli oggetti del mondo non sono legati ad uno specifico sistema costruttivo, ma sono costantemente aperti a successive ricostruzioni. L'alternativa interpretativa di cui l'uomo sempre dispone, permette di concepire l'individuo, non come colui che semplicemente reagisce passivamente all'ambiente, ma come colui che ha la capacità creativa di rappresentarsi l'ambiente (una rappresentazione sempre provvisoria che non può catturare la realtà nella sua unità), parte di un universo che è reale, ma allo stesso tempo non imm modificabile.

I costrutti permettono di dare senso alla realtà stessa ed ai comportamenti degli altri. Emerge quindi che ciascun uomo crea le modalità con cui vedere il mondo e non è esclusivamente il mondo esterno ad imporgliele.

Il costrutto è l'unità basilare della teoria di Kelly (Fransella, 2016), ciò attraverso cui l'uomo conferisce significato al caos del mondo. I costrutti condividono alcuni aspetti con i concetti. Entrambi riguardo la similitudine e la differenza tra le cose, ma mentre i concetti sono delle "proprietà delle cose come sono realmente" (p.1), i costrutti sono creati dagli individui ed esistono nell'atto interpretativo della persona. È fondamentale,

nella psicologia dei costrutti personali, l'idea di contrasto. Le persone pensano in termini di contrasti. I costrutti, che sono bipolari, rappresentano le differenziazioni psicologiche (e non logiche, come nel caso dei concetti) che la persona utilizza per dare senso al mondo.

Fransella (Ibidem) analizza le principali caratteristiche che definiscono i costrutti.

- I costrutti sono un'astrazione, nel senso che sono modi attraverso cui le persone conferiscono senso agli eventi. Dal caos del mondo le persone conferiscono significato agli eventi astraendoli. Ognuno astrae i significati in modo personale e per questo i costrutti sono definiti *personali*.
- I costrutti sono bipolari, nei termini in cui sono un modo attraverso cui discriminare i significati conferiti agli elementi (persone, cose, eventi). La bipolarità dei costrutti permette di considerare qualcosa come simile ad altro e diverso da qualcos'altro ancora.
- Un costrutto è connesso ad una struttura gerarchica che lo connette con altri costrutti. È attraverso i costrutti, strutturati gerarchicamente, che l'uomo fa esperienza del mondo. La gerarchia è definita dal livello di astrazione e dalla sovra ordinazione: ci si muove in un continuum in cui più un costrutto è astratto e sovraordinato, più sarà resistente al cambiamento. I costrutti più sovraordinati sono quelli che definiscono in misura maggiore l'esistenza di una persona: le sue convinzioni più radicali, il nucleo del suo essere.
- La persona utilizza i costrutti a diversi livelli di consapevolezza. I costrutti possono operare anche a livello non-verbale, riflettendosi in atti che la persona non comprende (non riesce a ri-costruire a livello verbale entro il suo sistema costruttivo).
- I costrutti sono alla base dell'anticipazione, che è insita nell'attività di costruzione degli eventi. La persona è in grado di anticipare gli eventi costruendone le repliche, le quali conferiscono significato al flusso altrimenti indistinto della realtà. "Astraiamo la natura di queste repliche osservate negli eventi e notiamo come queste differiscono dalle altre. Abbiamo formato un costrutto. Notando un evento come qualcosa che si ripete, siamo in grado di prevedere il corso futuro degli eventi" (Fransella 2016, p. 4).
- I costrutti sono modi di esercitare controllo sul mondo. Kelly sostiene che "I costrutti sono i canali in cui scorrono i processi mentali di ognuno. Sono strade a doppio senso lungo le quali si può viaggiare per giungere a conclusioni. Consentono di anticipare la marea mutevole degli eventi. (. . .) I costrutti sono le limitazioni che uno pone sulla vita: la vita dentro di lui così come la vita che gli è esterna." (Kelly, 1955, p. 126)
- I costrutti non sono separabili dai comportamenti, poiché questi ultimi rappresentano il modo principale che la persona ha per validare i propri costrutti. Il comportamento è orientato dalla comprensione della situazione nella quale si colloca. "I will not know

whether or not my predictions are correct *until I have "behaved."* (Fransella 2016, p.5).⁴
Il comportamento rappresenta l'esperimento che la persona conduce per indagare la validità delle sue costruzioni.

- I costrutti formano la base per scegliere. La libertà di scegliere oscilla tra un polo dei costrutti e l'altro. Libertà e determinismo si muovono parallelamente. Da un lato, c'è la libertà di interpretare e re-interpretare nuovamente gli eventi conferendo nuovi significati al mondo. Dall'altro le nostre scelte sono determinate dalla nostra percezione delle possibilità, definite dal sistema costruttivo.

2.3 Postulato e corollari

La teoria dei costrutti personali, partendo dalla concezione filosofica dell'alternativismo costruttivo, è formalmente costituita da un postulato fondamentale e da undici corollari. "Un postulato è, ovviamente, un assunto. Ed è un assunto di base nel senso che precede qualsiasi affermazione del sistema logico che si fonda su di esso" (Kelly, 1955, p. 41).

Il postulato fondamentale è il seguente: *i processi psicologici di una persona sono psicologicamente canalizzati in funzione dei modi attraverso i quali la persona anticipa gli eventi.*

Il postulato, nella sua semplicità, elicit gli aspetti fondamentali della teoria. La persona, soggetto della psicologia kellyana, è concepita come un processo, un organismo agente che dispone di una "natura cinetica", ovvero è perennemente in movimento.

L'ambito di pertinenza della teoria è psicologico, ma questo non implica che i processi dei quali si occupa siano intrinsecamente psicologici. I processi della persona non hanno un ambito definito, "sono quello che sono" (Kelly 1955, p.43). La psicologia, ambito della teoria dei costrutti personali, è un modo articolato per cercare di anticipare i processi della persona. Nella teoria, l'anticipazione è l'elemento che conferisce aspetti motivazionali e predittivi all'uomo. Il sistema costruttivo proietta l'individuo verso il futuro e gli consente di anticiparlo. L'anticipazione è sempre realizzata con l'obiettivo di rappresentare al meglio gli eventi futuri (p. 44).

Dalla formulazione del postulato, Kelly dichiara esplicitamente gli obiettivi della psicologia dei costrutti personali: "una teoria della personalità nella quale il movimento

⁴ "Non saprò se le mie previsioni sono corrette o meno finché non mi sarò "comportato".

sia un fenomeno primario, anziché secondario, dove i processi psicologici di qualunque uomo abbiano un senso, così come l'hanno quelli degli scienziati, una psicologia dinamica senza i tranelli dell'animismo, una psicologia della percezione dove non vi sia passività, un comportamentismo dove il comportamento di ogni persona possa avere un qualche senso, una teoria dell'apprendimento dove l'apprendimento sia considerato tanto universale da fare parte del postulato, piuttosto che un ristretto gruppo di fenomeni, una teoria motivazionale nella quale l'uomo non sia né pungolato ad agire da stimoli esterni né accecato da pulsioni profonde, e un punto di vista sulla personalità a fronte del quale la psicoterapia risulti legittima e plausibile.” (Kelly 1955, p.44)

Il corollario della costruzione (*una persona anticipa gli eventi costruendone le repliche*) pone l'accento sulla somiglianza. L'interpretazione psicologica degli eventi è resa possibile dall'individuazione di ricorrenze nel flusso dell'esistenza dell'uomo. Il senso delle cose emerge tra la ripetitività che deriva a sua volta dalle predizioni, ricavate dai costrutti e la variabilità sempre presente dei contesti.

"La cena che abbiamo mangiato ieri non è la stessa cena che abbiamo mangiato oggi, ma il nostro uso del costrutto-cena è un riconoscimento esplicito di una certa somiglianza, una replica, che desideriamo affermare." (Bannister Fransella, 1986).

L'individuazione di temi ripetuti e la categorizzazione di questi temi entro categorie conoscitive permettono alla persona di conferire senso all'esperienza del mondo.

Il corollario dell'individualità (*le persone differiscono l'una dall'altra nella loro costruzione degli eventi*) afferma la differenza fra le persone. Le differenze individuali, nella prospettiva della psicologia dei costrutti personali, vanno rintracciate nel modo di costruire le esperienze. In contrasto con altri orientamenti psicologici, l'attenzione non è posta sulle variabili che costituiscono l'individuo, bensì “nel modo in cui percepiamo e interpretiamo una situazione, in ciò che consideriamo importante rispetto a essa, in quelle che consideriamo le sue implicazioni, nella misura in cui è chiara od oscura, minacciosa o promettente, desiderata o imposta” (Bannister, Fransella, 1971, p.31).

Bannister e Fransella, riguardo alla possibilità che due persone possano reagire in modo diverso di fronte alla *stessa* situazione, rispondono che non si tratta mai della *stessa* situazione. Ognuno, infatti, costruisce in modo diverso la realtà in base alle lenti costruttive di cui dispone. E ancora, la stessa definizione di una situazione come *stessa* è compiuta dal punto di vista di una terza persona che giudica *da fuori*.

L'accento è posto non sulla similitudine delle situazioni, bensì su quella relativa alle interpretazioni che le persone offrono.

Il corollario dell'organizzazione (*ogni persona sviluppa in modo caratteristico, per la sua convenienza nell'anticipare gli eventi, un sistema di costruzione che comprende relazioni ordinali tra costrutti*) definisce l'importanza dell'interconnessione. I costrutti personali sono organizzati in un sistema nel quale le incompatibilità e le inconsistenze sono minimizzate (Kelly, 1955, p.57). Con relazione ordinale Kelly intende che i costrutti sono organizzati attraverso relazioni strutturali e gerarchiche. Tra costrutti si instaurano “legami di inclusione e di sovraordinazione che fanno sì che alcuni costrutti siano compresi in altri e da essi *sussunti*” (Armezzani, 2003, p.37). L'interconnessione dei significati, veicolati dai costrutti, è ciò che permette alla persona di avere una visione del mondo coerente, così che ogni cosa assuma significato alla luce di un'altra. Così, il sistema di costrutti assume, in funzione dei rapporti gerarchici tra i costrutti, una struttura piramidale.

Il corollario della dicotomia indica che *il sistema di costrutti di una persona è costituito da un numero finito di costrutti dicotomici*. Nell'opposizione dicotomica dei due poli che formano un costrutto oscilla il senso. Questo corollario sostanzia la caratteristica dei costrutti di essere il mezzo attraverso il quale la persona concepisce due elementi come simili e un terzo come distante. Un costrutto funge da asse, lungo il quale gli elementi si posizionano rispetto a quale polarità appartengono maggiormente (questa caratteristica dei costrutti è riflessa in massimo grado dalle griglie di repertorio, strumento per l'indagine dei costrutti di una persona, sviluppato dallo stesso Kelly. Vedremo le griglie di repertorio in un altro capitolo). L'opposizione tra le polarità di un costrutto segue un principio psicologico e non - necessariamente - logico. Questo significa che, oltre alle opposizioni condivise dalla maggioranza delle persone (ad esempio: *nero vs bianco; sopra vs sotto*), la persona sviluppa una serie di opposizioni di stampo personale che indirizzano in modo unico il suo stile esistenziale e percettivo. Le opposizioni, seguendo un principio psicologico, si articolano in polarità che possono essere comprese solo alla luce del modo di elaborare le esperienze da parte della persona. Bannister e Fransella (1986) inoltre, fanno notare che, in linea con i precetti dell'alternativismo costruttivo, Kelly non asserisce che i costrutti *sono* bipolari, ma che costruirli come tali è un modo funzionale per la comprensione dei processi umani, un modo certamente più fertile rispetto al vedere i costrutti come concetti, ovvero categorie unipolari.

Il corollario della scelta (*una persona sceglie per sé, in un costrutto dicotomico, l'alternativa per mezzo della quale anticipa la maggiore possibilità per l'elaborazione del proprio sistema costruttivo*) si focalizza sulla direzione delle anticipazioni. La scelta delle persone, lungo il continuum dei costrutti, si orienta verso il polo che la persona prevede possa garantirgli una maggiore elaborazione. L'elaborazione racchiude in sé la definizione e l'estensione. Con definizione si intende la conferma di aspetti dell'esperienza che sono già stati attivamente costruiti; con estensione si intende l'ampliamento del campo di esperienza attraverso l'esplorazione di nuove aree meno strutturate e meno definite (Armezzani 2003, p.39). Quindi, la scelta della persona si declina basandosi, da un lato, sulla conferma di aspetti del proprio sistema che hanno garantito anticipazioni valide, dall'altro, sull'estensione del proprio sistema verso aspetti non ancora prevedibili. Il fine dell'elaborazione è quello di garantire anticipazioni di qualità sempre superiore. Le dinamiche che intercorrono tra definizione ed estensione del sistema di costrutti non sono dissimili dal ruolo che svolgono l'*assimilazione* e l'*accomodamento* nella realtà dello sviluppo mentale del bambino secondo Piaget⁵. Il contributo piagetiano, infatti, viene considerato da Von Glasersfeld (2014) come uno dei capisaldi del costruttivismo. La direzione indicata dalla maggiore possibilità elaborativa è sostanzialmente coincidente con la maggiore creazione di senso da parte della persona (Bannister, Fransella 1986).

Il corollario del campo (*un costrutto è utilizzabile per prevedere solo un numero finito di eventi*) si riferisce principalmente alla nozione di campo di pertinenza. Il campo di pertinenza racchiude quell'insieme di eventi a cui un costrutto, o un insieme di costrutti, può riferirsi: indica quell'area di esperienza e di significato rispetto alla quale l'uso di quel costrutto è pertinente e significativo (Armezzani 2003, p. 39). Ogni costrutto ha un campo di pertinenza che può essere più o meno vasto. I costrutti sovraordinati, quelli più "astratti", hanno un campo di applicazione molto più ampio, toccano tanti aspetti dell'esistenza dell'individuo, rispetto a costrutti periferici ed estremamente specifici quale, ad esempio, l'opposizione *diesel/benzina*. Il campo di pertinenza definisce il dominio entro il quale un costrutto può essere utilizzato.

⁵ "Piaget, in conversation with Bringuier (1980, 64), described his view of the construction of knowledge as follows: "For me, it's quite the contrary of a copy of the world: it's a reconstitution of reality by the concepts of the subject who, progressively and with all kinds of experimental probes, approaches the object without ever attaining it itself."(in Harlow, 2007).

Dato che un evento può essere costruito in modo diverso, da diversi sistemi di costrutti, senza che l'evento appartenga mai esclusivamente ad uno di essi, questi hanno ambiti di pertinenza limitati che offrono un'interpretazione dell'evento secondo prospettive differenti. Come sistema di interpretazione e significazione della realtà, anche la psicologia dei costrutti personali ha un ambito limitato, che per Kelly è quello della personalità umana e delle relazioni interpersonali.

Il corollario dell'esperienza sostiene che *il sistema di costruzione di una persona varia a mano a mano che essa costruisce la replica degli eventi*. Il sistema costruttivo di una persona viene continuamente sottoposto a prove validazionali. In questo condivide a pieno la natura della teoria, ovvero che ogni teoria dovrebbe essere continuamente stressata da nuove ipotesi. Il cambiamento del sistema dei costrutti di una persona avviene in funzione dei modi diversi in cui essa costruisce le esperienze degli eventi stessi. L'enfasi sulla costruzione, piuttosto che sull'evento, implica il riferimento alla natura personale dell'esperienza ed al fatto che possiamo avere dieci diverse esperienze di un evento se ogni volta lo ricostruiamo, oppure possiamo avere un'esperienza ripetuta dieci volte se non riusciamo a ricostruirla (Kelly, 1955).

Il corollario dell'esperienza intende la persona come un processo in continuo movimento. Movimento che avviene attraverso l'elaborazione del suo sistema di costruzione e attraverso il confronto attivo con l'esperienza (Armezzani 2003, p.39). La persona si trova nella condizione di ricostruzione nel momento in cui una sua anticipazione viene invalidata. Il fallimento delle costruzioni impone alla persona la revisione del proprio sistema costruttivo. Così, il sistema costruttivo si muove da un'invalidazione all'altra. Mantenendo la metafora dell'uomo-come-scienziato di Kelly, lo fa in modo simile alla scienza che procede 'per tentativi ed errori'. Il sistema cambia in relazione all'accuratezza delle anticipazioni (Bannister, Fransella 1986).

Se, in generale, nella teoria dei costrutti personali il corollario dell'esperienza ricopre un ruolo fondamentale, diviene ancora più importante rispetto al tema dell'ansia. Questo è dovuto alla riflessione rispetto al tema (caro a Kelly ed alla tradizione pragmatista alla quale si ispira) del dualismo. In particolare, rispetto all'esperienza, Kelly si fa promotore di una psicologia che sappia andare oltre alle separazioni per abbracciare la complessità dei fenomeni. Il dualismo, che la psicologia dei costrutti personali si impegna a superare, è la distinzione tra cognizione ed emozione (l'andare oltre a questa distinzione, per Kelly impropria, è l'aspetto principale per il quale la psicologia kellyana si distingue dal

cognitivismo; a riprova del fatto che è incorretto additare sotto la tradizione cognitivista la psicologia dei costrutti personali (Chiari, 2013)). Come vedremo più avanti, Kelly intende l'ansia non partendo da un'analisi cognitiva o emotiva, bensì considerando l'ansia come una *transizione*, un ostacolo, una modificazione del movimento della persona. Questa scelta teorica è fondamentale poiché non parte dall'entificare un fenomeno complesso considerando un campo di pertinenza come veritiero rispetto ad un altro (ad esempio cognitivo o emozionale), bensì considerando l'uomo come forma in movimento e la sua esperienza come costruzione. L'intento di Kelly di oltrepassare il dualismo cognizione/emozione è testimoniato dallo stesso autore: ““Il lettore può aver notato che parlando di esperienza sono stato attento a non usare nessuno dei termini, "emotivo" o "affettivo". Sono stato ugualmente attento a non invocare la nozione di "cognizione". La classica distinzione che separa questi due costrutti è diventata, alla maniera delle più classiche distinzioni che un tempo erano utili, una barriera ad una indagine psicologica sensibile” (Kelly, 1969a, p. 140)

Come scritto, il tema della separazione tra emozione e cognizione si lega a stretto giro con il costrutto di *transizione*, fondamentale per comprendere la visione del disagio psichico nella psicologia dei costrutti personali. Il ruolo che le transizioni ricoprono nel sistema teorico kelliano verrà presentato nel prossimo capitolo.

Il corollario della modulazione: *la variazione nel sistema di costruzione di una persona è limitata dalla permeabilità dei costrutti entro il cui campo di pertinenza giacciono le varianti*. Il fondamento del corollario della modulazione è il costrutto di permeabilità-impermeabilità. Un costrutto è permeabile nella misura in cui può assimilare nuovi elementi al suo interno. I costrutti più sovraordinati, comprendendo gerarchicamente al loro interno altri costrutti, sono solitamente più permeabili. La permeabilità è cruciale rispetto al cambiamento: infatti, la capacità di integrare nuovi elementi nei costrutti soggetti a cambiamento è fondamentale nel momento in cui è necessario attribuire significato a nuovi elementi, che prima non erano interessati dal sistema costruttivo. Al contrario, quando un costrutto è impermeabile è più probabile sviluppare dinamiche di rigidità che impongono alla persona di evitare situazioni nuove o di forzare i nuovi elementi in costrutti non più adatti alla situazione, andando a sviluppare *ostilità*. Queste considerazioni riflettono il fatto che la psicologia dei costrutti personali è una psicologia del cambiamento (Bannister, Fransella 1986), con la persona che è concepita come una *forma in movimento*.

Il corollario della frammentazione (*una persona può impiegare di volta in volta una varietà di sottoinsiemi di costruzione che sono inferenzialmente incompatibili gli uni con gli altri*) permette di contemplare elementi incoerenti l'uno con l'altro nello stesso sistema costruttivo. Questo rafforza nuovamente la dimensione psicologica rispetto a quella logica nei rapporti fra costrutti. A livello psicologico è infatti possibile che le persone sviluppino costruzioni e realizzino comportamenti incoerenti dal punto di vista logico, ma perfettamente in linea con il proprio sistema costruttivo. Entro uno stesso sistema costruttivo, possono coesistere sottoinsiemi incompatibili raggruppati gerarchicamente entro un costrutto sovraordinato. Questo permette alle persone di essere, in modi alternativi, anche apparentemente contraddittori tra loro, senza perdere l' "unità" e la continuità che attribuiscono senso all'identità (Armezzani 2003, p. 41). Il cambiamento nelle persone non segue una via logica, bensì si rifà ai modi in cui la persona canalizza i propri processi psicologici.

Il corollario della comunaltà (*i processi psicologici di due persone sono simili nella misura in cui una persona impiega una costruzione dell'esperienza simile a quella impiegata da un'altra*) è il complemento del corollario dell'individualità. Come due persone differiscono nel conferire significato ad una *stessa* situazione, contemporaneamente sono simili perché costruiscono – cioè discriminano, interpretano, vedono le implicazioni degli eventi – in maniera simile; sono affini rispetto agli eventi che per loro hanno lo stesso significato (Bannister, Fransella, 1971, p.39). La somiglianza tra persona non è quindi attribuita alla condivisione di esperienze, bensì alle costruzioni di senso simili rispetto all'evento.

Le implicazioni di questo corollario riguardano anche la psicologia sperimentale: "poiché implica che non abbiamo bisogno di mettere le persone nella "stessa" situazione sperimentale per scoprire se sono simili o diverse" (Bannister, Fransella 1986).

Il corollario della socialità (*una persona può ricoprire un ruolo in un processo sociale che coinvolge un'altra persona nella misura in cui costruisce i processi costruttivi dell'altra*) pone al centro l'idea di reciprocità. Per entrare in relazione con una persona è necessario "mettersi nei panni dell'altro". Questo non implica che le persone per interagire a livello interpersonale debbano condividere costruzioni simili. Senza costruire i processi dell'altro, riconoscendo che l'altro può maturare senso in modi anche incompatibili con i nostri, si avrebbe a che fare con oggetti a cui al massimo si possono

far fare compiti. Per entrare in relazione con l'altro invece è necessario costruire le sue costruzioni.

2.5 Emozione e cognizione

Nella complessità del sistema teorico kelliano, un aspetto che non può essere tralasciato, per le finalità del presente lavoro, è rappresentato dal già segnalato rapporto tra emozione e cognizione. Questo poiché, da un lato, il superamento del dualismo cognizione/emozione si lega al costrutto di *transizione* e quindi all'ansia (come si vedrà nel capitolo successivo), dall'altro, perché è lungo la direttrice legata ora alla cognizione, ora all'emozione, che sono arrivate molte critiche alla psicologia dei costrutti personali. Il motivo di queste critiche è spesso legato alla mancata comprensione della epistemologia costruttivista nella quale la psicologia dei costrutti personali si colloca (Chiari, 2013).

Dalle parole di Kelly si evince che gli aspetti cruciali della sua teorizzazione passino dal rapporto tra emozione e cognizione, quando sostiene che la sua psicologia è costruita un modello intellettuale, ma che non si applica solo al campo di pertinenza di ciò che solitamente viene definito "cognitivo", bensì anche a ciò che viene chiamato "emotivo" (Kelly, 1955). La sintesi dei due campi è l'azione. L'assunzione che la strutturazione logica del sistema kelliano sia di natura cognitiva, ha portato all'errore diversi esperti (Bruner, Rogers) che hanno considerato le distinzioni insite nel sistema costruttivo appartenenti ad una natura cognitiva, quando Kelly esplicitamente fa riferimento al fatto che le differenziazioni dei costrutti avvengono su diversi piani (ad esempio comportamentale) (Kelly, 1969a, p. 219).

In particolare, la nozione di costrutto trascende la distinzione emozione/cognizione superando diverse distinzioni che si riscontrano lungo tutta la storia della psicologia, come ad esempio: mente/corpo, ragione/passione, pensiero/emozione, psicologico/fisiologico (Chiari, 2013). In questa riflessione, torna con forza il fondamento filosofico-conoscitivo da cui la psicologia dei costrutti personali prende le mosse, ovvero l'alternativismo costruttivo. Secondo l'alternativismo costruttivo, il mondo appare indifferenziato e inserito in un'omogeneità priva di senso prima di essere costruito attraverso l'esperienza che è resa possibile dal sistema costruttivo delle persone. In questo senso, la distinzione emozione/cognizione è un modo di costruire il mondo e non si riferisce, quindi, ad entità che hanno caratteristiche ontologiche di per sé. Risulta ora

chiaro che il riferirsi ad un fenomeno da un punto di vista cognitivo o affettivo ha a che fare con il sistema costruttivo con il quale si guarda al fenomeno, piuttosto che a caratteristiche proprie in senso assoluto del fenomeno in oggetto. Se quindi la PCP illustra come il sistema costruttivo costruisca gli eventi, può essere considerata una metateoria, nel senso che si struttura come una teoria psicologica sulle teorie personali degli individui. Sulla base di questi presupposti, cognizione ed emozione sono il risultato dell'applicazione di specifici costrutti agli eventi. Sono legati ai sistemi costruttivi, non alla natura in quanto tale (Chiari, 2013).

Le transizioni, che riflettono in massimo grado il superamento del dualismo emozione-cognizione portato avanti da Kelly, sono inserite in una fenomenologia "attiva". Secondo questa prospettiva, le esperienze che afferiscono al campo della psicologia vanno studiate dal punto di vista di chi le vive e non da un punto di vista esterno (ed estraneo. Il già citato "nessun luogo"). Il focus sulla parte "attiva" dei processi psicologici è testimoniato dall'asserzione kellyana, secondo cui una psicologia dell'uomo per essere adeguata "deve essere una psicologia dell'attore, non della vittima" (Kelly, 1969b, p.285).

2.6 La psicologia dei costrutti personali e il costruttivismo

La psicologia dei costrutti personali può essere considerata nell'ambito dell'approccio teorico del costruttivismo, nella misura in cui Kelly fu il primo a formulare una teoria costruttivista della personalità e della psicoterapia (Chiari, 2016, p.42). Il termine costruttivismo convoglia una serie di teorizzazioni appartenenti a campi di applicazione differenti, che condividono la visione della conoscenza e dell'uomo in rapporto con il mondo. Questa prospettiva sostiene che la realtà non si manifesta come "dato di fatto", bensì sotto forma di esperienza personale che non può mai trascendere la dimensione del vissuto. Gli approcci teorici che si rifanno al costruttivismo condividono che "è assurdo, dunque, distinguere tra la scena vissuta da un osservatore e l'ipotetica "scena reale", tra "quadro interno" e "quadro esterno", semplicemente perché non ci è dato conoscere della scena se non ciò che è accessibile dal nostro determinato punto di osservazione" (Armezzani 2003, p. 19). Questa impossibilità di "guardare da nessun luogo" (Nagel, 1986) impone di focalizzare l'attenzione sulla dimensione del significato che la realtà assume per l'individuo, piuttosto che su una – sempre ipotetica – realtà in sé separata da un qualsiasi osservatore. L'esperienza definisce l'orizzonte esistenziale della persona che non può essere trasceso.

Il costruttivismo è spesso oggetto di critica rispetto al suo presunto idealismo e relativismo sterile, a causa del rigetto dell'oggettività ingenua. La critica all'oggettività senza soggetto è, in realtà, sviluppata dalle riflessioni costruttiviste non con l'obiettivo di indagare esclusivamente la soggettività. Bensì lo scopo del costruttivismo è quello di trascendere i dualismi di stampo cartesiano, per abbracciare una scientificità che si basi sull'intersoggettività. Il costruttivismo propone lo sviluppo di un metodo scientifico che non ricada nei dualismi cartesiani propri del realismo ingenuo. La stessa teoria dei costrutti personali va oltre molti dualismi che la psicologia ha fatto propri, come ad esempio cognizione-emozione, per abbracciare la visione della personalità umana come una forma di movimento, un processo complesso che non può essere compreso senza l'utilizzo di categorie concettuali adeguate. È molto interessante notare come il trascendere i dualismi venga realizzato da Kelly nella stesura della sua teoria, di fatto rappresentandoli attraverso la bipolarità dei costrutti personali. Come se Kelly si rendesse conto che la riduzione a categorie escludentesi fosse una caratteristica strutturale del pensare umano, che va presa in considerazione come oggetto di studio, ma che per essere compresa, deve essere inserita in un sistema conoscitivo; che, se da un lato comprenda e utilizzi la funzionalità della categorizzazione, dall'altro sappia rendere conto che non è la realtà in sé ad esistere attraverso categorie definite e macroscopiche, bensì è così che viene costruita dall'uomo, con il fine di comprenderla ed utilizzarla. Il costruttivismo, e quindi la psicologia dei costrutti personali, non si riferiscono alla realtà in sé. Questa non viene indagata, ma non viene neanche "eliminata". La realtà per il costruttivismo esiste, non è messa in discussione. *Semplicemente*, il costruttivismo si concepisce come una teoria della conoscenza e non della realtà. Si può dire che, se l'oggettivismo guarda alla realtà in sé, all'essere e il soggettivismo studia esclusivamente l'uomo, il costruttivismo si interessa dell'esperienza che l'uomo ha della realtà, ovvero della conoscenza che ne fa (in questo sta la distanza tra l'epistemologia costruttivista e quella rappresentazionalista propria del cognitivismo, con quest'ultima che parte dall'assunto che sia possibile avere un'immagine effettiva della realtà, attraverso la mente che è concepita come uno specchio del mondo. Eventuali immagini distorte sono dal cognitivismo considerate come difetti, malfunzionamenti della percezione e di schemi cognitivi).

In generale, il costruttivismo in psicologia può essere visto come una proposta di "terza via" rispetto alle concezioni realiste e quelle idealiste. Chiari e Nuzzo sostengono che: "l'etichetta di costruttivismo psicologico debba essere limitata a quell'insieme di teorie e di approcci che si sforzano di trascendere la tradizionale opposizione tra realismo ed idealismo adottando l'assunto metateorico che la struttura e l'organizzazione di ciò che è

conosciuto – compreso il conoscitore-come-conosciuto – sono inestricabilmente legate alla struttura di colui conosce” (Chiari, 2016 p. 107).

2.6.1 Due tipi di costruttivismo

In particolare, nell’ambito psicologico, Chiari differenzia due anime del costruttivismo: epistemologico ed ermeneutico. Il costruttivismo epistemologico si rifà ad un realismo ontologico riconoscendo l’esistenza di una realtà esterna. Tuttavia, la realtà non può essere conosciuta in sé, ma sempre attraverso la mediazione dell’esperienza che l’uomo ne ha. Pertanto, l’esperienza funge da costruzione della realtà. Lo stesso Kelly nell’introduzione alla sua opera è esplicito: “Assumiamo che l’universo esista realmente e che l’uomo riesca a comprenderlo in modo graduale. Secondo questo punto di vista, il mondo del quale parliamo è un mondo reale, e non uno fatto di ombre che vagano nei pensieri delle persone. Inoltre, assumiamo che i pensieri degli individui esistano realmente, sebbene la corrispondenza tra ciò che riteniamo esista e ciò che esiste realmente sia in continuo cambiamento” (Kelly 1955, p. 3).

Se da un lato la posizione di Kelly va a combaciare pressoché totalmente con la definizione di costruttivismo di matrice epistemologica, i contributi di Armezzani e di Chiari (2013) aprono la strada ad un’interpretazione ermeneutica dell’opera kellyana. Con costruttivismo ermeneutico si intende quella forma di costruttivismo che “rappresenta un superamento dell’approccio dualistico e un vero e proprio *tertium datur* tra realismo e idealismo. (...) La nostra supposta conoscenza di noi stessi e del mondo non può essere altro che una *interpretazione* dipendente dalla nostra struttura accoppiata con l’ambiente, e pertanto basata sulle nostre precedenti esperienze e inseparabile dal nostro corpo, dal nostro linguaggio e dalla nostra storia sociale (...) il costruttivismo ermeneutico in altre parole considera la conoscenza (e la verità) come un’interpretazione storicamente fondata anziché immutabile, contestualmente verificabile anziché universalmente valida, e linguisticamente generata e socialmente negoziata anziché cognitivamente e individualmente riprodotta” (Chiari, 2016 , p.109).

2.6.2 Fenomenologia e psicologia dei costrutti personali

Le posizioni ermeneutiche del costruttivismo sono molto vicine alle possibilità della fenomenologia, alla ricerca di un criterio di scientificità che parta dall'esperienza vissuta. Kelly, nella sua opera principale, prende esplicitamente le distanze dalle posizioni che accostano la sua teoria con la tradizione fenomenologico-ermeneutica. Tuttavia, sostengono Armezzani e Chiari, questo è dovuto alla conoscenza di Kelly della fenomenologia attraverso fonti indirette. Gli autori sostengono che, come la fenomenologia, la teoria dei costrutti personali sia nata dal rifiuto della psicologia come scienza naturale e che “abbia inconsapevolmente dato un importante contributo al progetto husserliano di fondazione di una scienza dell'esperienza che comporta un modo di concepire la ricerca e la terapia psicologica decisamente alternativo rispetto a quello della psicologia dominante.” (Armezzani, Chiari 2014). In generale, quindi, si possono riscontrare dei parallelismi tra la teorizzazione kellyana e la tradizione fenomenologica. Anzitutto, va sottolineata l'attenzione che Kelly manifesta, lungo tutta la sua opera, per il mondo per come appare alla persona. Questo è un punto focale molto vicino al concetto di “mondo vissuto” fenomenologico che, come il mondo vissuto, per essere indagato necessita la strada della comprensione, più che della spiegazione causalistica. Inoltre, è interessante vedere, come nella psicologia dei costrutti personali, svolgano un ruolo fondamentale l'idea di libertà e di “prigionia”, entrambe determinate dal modo che la persona ha di costruire la propria realtà. La nostra comprensione del mondo può imprigionarci ed è attraverso la ristrutturazione del sistema che passa la libertà. Infine, occorre segnalare che la tecnica kellyana dell'auto-caratterizzazione si sposa perfettamente con l'approccio ermeneutico e narrativo.

2.6.3 Il pragmatismo

Se tuttavia Kelly rigetta – impropriamente – i riferimenti fenomenologici della sua teoria, è limpido nel riconoscere il debito che la psicologia dei costrutti personali nutre nei confronti del pragmatismo americano (Butt, 2013), tanto da portare a sostenere Kelly che la filosofia di Dewey potesse essere letta attraverso la psicologia dei costrutti personali. Nella psicologia dei costrutti personali come nel pragmatismo si riscontra il rifiuto del dualismo cartesiano e della distinzione artificiosa di cognizione, emozione e comportamento. Come da precetti del pragmatismo, le idee, il linguaggio e le teorie non *rappresentano* la realtà, ma sono strumenti attraverso i quali “manipolare” il mondo. In termini costruttivisti, questo utilitarismo dell'uso delle categorie conoscitive è

rappresentato dal concetto di “viabilità” espresso da Von Glaserfeld. Lo scopo della conoscenza per la tradizione pragmatista non è quello di rappresentare la realtà, ma di sviluppare idee che permettano di riferirsi al mondo in modi proficui, o viabili.

Rispetto alla disciplina della psicologia in generale, Butt sostiene che attualmente versa in un periodo medievale. Questo sarebbe dovuto alla scelta di sviluppare maggiormente l’approccio comportamentista a discapito del programma di ricerca basato sul metodo pragmatico. Anche se attualmente il comportamentismo in senso stretto è tramontato, la concezione dell’azione umana in termini meramente meccanicisti permane nella pratica scientifica psicologica (Butt 2013).

Una caratteristica fondante del pragmatismo è che nessuna verità deve essere accettata acriticamente, ma che ogni presunta verità debba essere testata ripetutamente per stabilire la sua utilità a livello esplicativo ed esistenziale. L’assenza di verità ultime si ripercuote anche nella scienza. Non si parla più di “scoperta” scientifica, bensì di “conoscenza”, a rimarcare il fatto che non ci sono verità esterne da trovare, ma conoscenze e invenzioni che possano portarci a pensare al mondo in modi più funzionali.

Sostiene Butt: “Lo scopo della scienza non è rappresentare il mondo “così com’è”, qualunque esso possa sembrare. Allo stesso modo, i nostri organi di senso non rappresentano la realtà. Questo è ciò che Dewey ha chiamato “la teoria dello spettatore della conoscenza”. Invece, percepiamo attivamente, attribuendo significati in termini di opportunità e minacce del mondo per noi” (Butt, 2013).

Nell’oltrepassare i dualismi, il pragmatismo si avvicina molto al costruttivismo. Il sentimento di insoddisfazione nei confronti degli approcci che tendono a separare nettamente la persona dal contesto, alla ricerca di verità ultime ed a storiche, è il medesimo.

Un ulteriore elemento che testimonia la vicinanza tra Kelly e il pragmatismo americano riguarda l’idea di esperimento. Non si può non notare come l’idea di *person-as-scientist* sviluppata da Kelly sia estremamente in linea con la *experimental-type-of-mind* di Dewey. Per entrambi, l’esperimento rappresenta il modo ideale per dare senso al mondo, un modo non causale di significare l’azione umana. Butt (2013) riporta, rispetto all’impropria separazione tra stimolo e risposta propria del paradigma comportamentista, l’esempio del bambino che, attratto dal fuoco di una candela, finisce per scottarsi. Nel guardare a questo tipo di esperienza, l’opposizione arbitraria di stimolo e risposta comportamentista risulta insoddisfacente. L’uomo, in questo caso il bambino, è portatore di uno sguardo attivo sul mondo che si sviluppa sulla base dei significati che attribuisce

alle cose. La stessa candela con cui il bambino si brucia porta con sé determinati significati, che portano alla fascinazione del bambino per la fiamma. In modo simile al bambino, anche lo scienziato cerca il senso di un dato fenomeno. Inizialmente produce un'osservazione che innesca un processo che conduce teorie che vengono testate e alla fine adottate o meno a seconda della loro utilità. L'indagine scientifica ed umana inizia con una situazione indeterminata (Butt, 2013).

Costruttivismo e pragmatismo, riassumendo, condividono l'insoddisfazione nei confronti di approcci alle umane cose che siano basati esclusivamente sulla predizione e sul controllo, a discapito della comprensione. Come sostiene Rorty: "prediction and control will do the job nicely if what we are interested in is artillery fire, but they are hardly suitable for the development of the vocabulary of moral reflection that is an essential part of understanding the social world. There is a need for prediction and control in some areas of psychology, but much of what concerns us fits more into the "practical" or "emancipatory" interests." (Rorty 1982; Butt, 2013).⁶

⁶ la previsione e il controllo funzionerebbero bene se ciò che ci interessa è il fuoco dell'artiglieria, ma difficilmente sono adatti per lo sviluppo del vocabolario della riflessione morale che è una parte essenziale della comprensione del mondo sociale. C'è bisogno di predizione e controllo in alcune aree della psicologia, ma gran parte di ciò che ci interessa rientra maggiormente negli interessi "pratici" o "emancipatori".

CAPITOLO 3 – L'ansia come transizione

Il primo e il secondo capitolo sono serviti, rispettivamente, a fornire una presentazione generale della concettualizzazione di ansia nelle principali teorie psicologiche ed a descrivere la struttura della teoria che orienta il presente lavoro. Sia il primo che il secondo capitolo si ritengono necessari perché forniscono la base conoscitiva del presente contributo. Senza aver descritto le principali teorie psicologiche riguardo all'ansia, non sarebbe possibile cogliere le peculiarità della psicologia dei costrutti personali rispetto al tema. Contemporaneamente, senza un capitolo dedicato, il contributo esclusivo al tema dell'ansia, da parte della psicologia kellyana, sarebbe risultato piatto e, probabilmente, avrebbe condotto all'errore, commesso più volte, come riportato nel capitolo precedente, di ricondurre la psicologia dei costrutti personali al cognitivismo. Fatto tesoro dei primi due capitoli, è ora possibile procedere nell'approfondimento della psicologia dei costrutti personali, rispetto al tema dell'ansia.

Per Kelly l'ansia è una transizione, ovvero non si riferisce ad una classificazione delle persone, bensì alla situazione in cui versa un sistema di costrutti in un determinato momento. Le transizioni sono teorizzate da Kelly per mettere in grado il terapeuta di costruire i comportamenti dell'altro in maniera utile (McCoy, 1977, p.97). La terapia ed il disagio psichico sono, per Kelly, indissolubilmente legati alla diagnosi, che deve rispettare la visione dell'uomo insita nella psicologia dei costrutti personali, ovvero l'uomo concepito come forma di movimento.

3.1 La diagnosi Transitiva

Per comprendere al meglio il modo in cui Kelly intende la diagnosi, occorre partire dal corollario della socialità (*una persona può avere un ruolo in un processo sociale che coinvolge un'altra persona nella misura in cui costruisce i processi costruttivi dell'altra*). Nella relazione terapeutica, lo psicologo costruisce le costruzioni dell'altro con lo scopo di comprendere il suo sistema costruttivo ed aiutare ad anticipare i rischi e le possibilità. La centralità dell'elemento anticipatorio nella diagnosi è ciò che la contraddistingue come *transitiva*. In questa visione l'uomo è concepito come sempre in movimento e, se la diagnosi si configura come un mezzo per avvicinare l'esperienza dell'altro, questa deve

necessariamente contemplare il movimento. “Transitiva è una diagnosi che consente un passaggio, che è utile a comprendere dove si può ancora andare, come si può ulteriormente elaborare l’esperienza” (Armezzani, 2010, p.380).

In una continuità tra processo diagnostico e terapeutico, le tecniche diagnostiche costruttiviste hanno come obiettivo la produzione e la predisposizione al movimento. Fondandosi sul movimento delle costruzioni umane, la diagnosi transitiva si pone in controtendenza con gli obiettivi descrittivi e classificatori della diagnosi psicologia tradizionale. Quest’ultima si fonda prevalentemente sul confronto tra la constatazione di sintomi comportamentali e le classificazioni standard, condivise dalla comunità dei professionisti (Armezzani, 2003, p.55). Il processo della diagnosi “tradizionale” corrisponde a controllare se i comportamenti del paziente corrispondono ai criteri di classificazione presenti nel manuale di riferimento (il DSM – manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali è, ad oggi, il più utilizzato) con lo scopo di riconoscere nei sintomi del paziente una delle sindromi presenti nel manuale utilizzato. Diversi autori hanno sottolineato pesanti criticità rispetto alla diagnosi psicologica tradizione che vanno dal riferimento a norme implicite non chiare, alla costruzione di entità nosografiche ed a carriere derivate da questa entificazione. Il nostro intento non è, ad esempio, quello di “negare che la depressione esista come modo di vivere e di essere, né che in questo modo siano coinvolti processi biologici o neurologici” (Armezzani 2003, p. 57) bensì, rifacendoci all’analisi kellyana, si vuole proporre un’idea di diagnosi che non si limiti alla categorizzazione della persona e dei suoi comportamenti, ma che funga da costruzione dell’altro e che fornisca al professionista strumenti conoscitivi per indirizzare il paziente verso la ripresa del suo movimento esistenziale.

L’intento della diagnosi transitiva è di “acostare la vita e i problemi delle persone in termini propositivi, senza bisogno di categorizzare e di definire” (Armezzani, 2003, p.59). L’obiettivo passa da essere il “perché” o il “cosa”, per diventare “come”: come poter andare oltre ad una costruzione di significati che imprigiona l’individuo rimettendolo in movimento.

Se l’obiettivo della diagnosi transitiva è di illuminare le zone di significato che bloccano il movimento vitale, il disturbo si configura come “qualsiasi costruzione personale che viene usata ripetitivamente, a dispetto della sua consistente invalidazione” (Kelly, 1955, p.304).

3.2 Le transizioni

Nel contesto della diagnosi transitiva, le transizioni rappresentano i momenti legati al cambiamento. Nel riferirci alle transizioni, ritorna con forza il tema dell'opposizione dualistica cognizione/emozione (si veda paragrafo 2.5). In questo dualismo, le transizioni sono poste come un passaggio nell'esperienza dell'individuo. Si noti come queste non rappresentino uno stato fisso, una caratteristica individuale, o dei tratti di personalità; bensì, in linea con l'epistemologia costruttivista, siano dei costrutti professionali, ovvero delle costruzioni di senso utili per cogliere un preciso momento in cui può versare il sistema costruttivo della persona di fronte ad un cambiamento. Come i costrutti degli individui, così anche i costrutti professionali (tra cui le transizioni) sono mutevoli e soggetti al cambiamento: devono, cioè, intercettare la natura processuale della personalità umana. L'elaborazione dell'esperienza, a cui si riferiscono le transizioni, si riferisce all'atto conoscitivo che trascende l'opposizione emozione/cognizione per intendere l'esperienza umana in modo integrato, secondo una razionalità che non è opposta all'emotività, ma che si unisce nell'atto di costruzione.

L'ambito di pertinenza delle transizioni è l'elaborazione (o la mancata elaborazione) dell'esperienza individuale di cambiamento. "Il cambiamento, o la prospettiva di cambiamento, può comportare in molti modi una serie di difficoltà all'interno del sistema costruttivo del mondo di un individuo. Un sistema costruttivo non è mai completamente a riposo. Infatti, occorre costruire anche i cambiamenti che avvengono al suo interno" (Kelly, 1955, p.337). Le transizioni, definite da Kelly sono le seguenti.

Minaccia: la minaccia è la consapevolezza di un cambiamento imminente e comprensivo nelle proprie strutture nucleari.

Paura: la paura è la consapevolezza di un imminente cambiamento incidentale nelle proprie strutture nucleari.

Ansia: l'ansia è la consapevolezza che gli eventi con cui confrontarsi risiedono al di fuori dell'ambito di pertinenza del proprio sistema di costrutti.

Colpa: la colpa è la consapevolezza dello slittamento del sé dalla struttura del proprio ruolo nucleare.

Aggressività: l'aggressività è l'elaborazione attiva del proprio campo percettivo.

Ostilità: l'ostilità è il tentativo incessante di ottenere la verifica della validità di una previsione sociale la cui fallacia è già stata riscontrata.

Le transizioni soprariportate celano, sotto termini di uso comune, definizioni precise che vanno intese nell'ambito della psicologia dei costrutti personali. Scrive Kelly: "le definizioni più comuni di questi termini non vengono abrogate a causa del significato limitato con cui vengono considerati tali termini all'interno del nostro sistema. È importante che il lettore comprenda che non è nelle nostre intenzioni ribaltare il significato delle parole. (...) All'interno del nostro sistema psicologico – che costituisce una parte del nostro sistema costruttivo personale – abbiamo assegnato un significato circoscritto a questi termini" (Kelly, 1955, p.338).

Ed è sempre nell'ambito della psicologia dei costrutti personali che le transizioni descrivono, in termini costruttivisti, il vissuto di consapevolezza della persona di fronte a novità che mettono in crisi il suo sistema (Armezzani, 2010). Il vissuto di cambiamento si declina in modo diverso e viene così intercettato dalle sopraelencate transizioni. Queste sono, in gradi diversi, connesse: nel senso che una transizione può scaturire in un'altra. Ora entreremo nello specifico della transizione di ansia e si noterà come risulti intercorrelata ad altre.

3.2.1 La transizione di ansia

Come per le altre transizioni, anche per l'ansia Kelly propone una definizione precisa del fenomeno, che è possibile cogliere solo se si ha a disposizione l'organizzazione della teoria dei costrutti personali. Kelly, in questo modo, cerca di fornire una definizione che sia metodologicamente coerente ed utile, ponendosi in disaccordo con chi vede nell'ansia una risposta causata dalla paura e chi evita di definire il fenomeno. Secondo Kelly, la persona che vive un'esperienza di ansia "si rende conto di aver smarrito in parte il controllo strutturale degli eventi" (Kelly, 1955, p.344). Si noti come il controllo viene smarrito "in parte" e non completamente poiché, se un evento si situasse completamente fuori l'ambito di pertinenza di un sistema costruttivo, non verrebbe costruito e percepito dall'individuo e quindi non andrebbe a produrre uno stato ansioso.

La definizione di ansia che abbiamo fornito sottolinea la centralità dell'ambiguità presente nella stessa esperienza ansiosa: da un lato c'è il riconoscimento da parte dell'individuo di eventi con cui ci si deve inevitabilmente confrontare, dall'altro c'è la consapevolezza che di fronte a questi eventi, percepiti come inesorabili, il sistema di costrutti non riesce a costruirli in modo significativo. L'incapacità di costruire in modo adeguato gli eventi da affrontare mostra come, nella transizione di ansia, ritorni il tema

dell'anticipazione: un'anticipazione che è inefficace poiché prende le mosse da un sistema costruttivo che viene percepito come non adatto alla situazione. Il fallimento dell'anticipazione, nel caso dell'ansia, è spesso legato all'incapacità del sistema di costrutti di contemplare al suo interno costrutti incompatibili. I corollari della frammentazione (*una persona può impiegare di volta in volta una varietà di sottoinsiemi di costruzione che sono inferenzialmente incompatibili gli uni con gli altri*) e della modulazione (*la variazione nel sistema di costruzione di una persona è limitata dalla permeabilità dei costrutti entro il cui campo di pertinenza giacciono le varianti.*), definiscono che un livello di incompatibilità tra costrutti è tollerabile da parte dell'individuo. Il livello di incompatibilità tollerabile “può essere definito in base alla permeabilità dei costrutti sovraordinati: se questi costrutti non sono sufficientemente permeabili da includere le variazioni imminenti nel loro ambito di pertinenza, allora la persona si ritroverà in una situazione ansiosa” (Kelly, 1955, p. 345). Quando l'incompatibilità tra costrutti non è più tollerabile, la persona si sentirà priva di strumenti per affrontare la situazione, e sarà costretta a “fronteggiare uno scenario mutevole senza una guida che lo accompagni attraverso il cambiamento” (Ibidem).

La diagnosi transiva in generale, e l'ansia in particolare, non pongono l'attenzione sulla patologizzazione dell'esistenza, bensì si concentrano sul promuovere il movimento umano. L'ansia quindi non assume un valore positivo o negativo in senso assoluto, ma si configura come un “prerequisito per poter svolgere delle correzioni” (p. 347). Tuttavia, è necessario specificare che, se da un lato la condizione ansiosa ricopre un ruolo prodromico rispetto al cambiamento, ci sono molti casi in cui la stessa condizione si pone come ostacolo al cambiamento stesso. È in queste situazioni che la terapia di matrice costruttivista si pone come aiuto fondamentale per superare l'impasse ansiosa che causa l'arresto del movimento vitale (il disturbo, nella concezione kelliana).

3.2.2 Invalidazione e ansia

I corollari dell'individualità e della comunanza sanciscono le differenze e le similitudini tra sistemi costruttivi. Il fatto che un dato evento venga costruito in modo simile o diverso da parte dell'individuo, sulla base del suo sistema di costrutti, permette di guardare meno all'evento in sé e più a come le persone ne fanno esperienza. Questa massima del costruttivismo è applicabile anche alla transizione di ansia. “Se il modo con cui l'individuo percepisce gli eventi dipende più dal suo sistema teorico che dalla natura degli

eventi, allora è comprensibile che la “stessa cosa” possa essere per qualcuno un inconveniente da risolvere e per un altro una catastrofe, che “una stessa esperienza” possa essere vissuta come un fallimento o come occasione di nuove possibilità. Se la vita è movimento, ogni esperienza nuova può confermare o mettere in crisi il sistema generando ansia” (Armezzani, 2010, p.381). Le nuove esperienze possono essere connesse a stati ansiosi, nella misura in cui il sistema costruttivo della persona si rivela non adeguato a costruirle. Di fatto, l’incapacità di anticipare un dato evento crea disagio alla persona che, pertanto, sarà portata a modificare il proprio sistema costruttivo oppure a mettere in atto una serie di strategie per “limitare il danno” che possono portare ad una condizione di disturbo. Kelly specifica che: “non è sufficiente l’invalidazione di un costrutto per provocare una reazione ansiosa. L’ansia irrompe solo quando un costrutto viene abbandonato (...) senza trovare un valido sostituto da mettere al suo posto” (Kelly, 1955, p.347). L’ansia quindi non si esaurisce nell’invalidazione, bensì segnala l’impoverimento del sistema costruttivo, portando a ridurre il campo di pertinenza dei costrutti personali e ad aumentare la possibilità di inadeguatezza del soggetto (Armezzani, 2010).

3.2.3 Le azioni protettive del sistema

Di fronte all’incapacità di tollerare un cambiamento nelle proprie strutture sovraordinate, il sistema costruttivo, con il fine di proteggersi dal disagio dell’ansia, metterà in atto alcune azioni protettive. Le principali soluzioni per allontanare momentaneamente lo stato d’ansia sono l’allentamento e la costrizione dei costrutti. Queste due modalità di risposta all’imprevisto rappresentano precursori e correlati di sintomi ansiosi.

3.2.3.1 La costrizione

La costrizione consiste nel restringimento dei costrutti subordinati ed una maggiore concentrazione sugli aspetti “concreti” del sistema costruttivo. In questo modo, si sviluppa una maggiore organizzazione e definizioni ai livelli più bassi del sistema che ha l’effetto di rimandare l’affronto dei problemi. Definire sempre di più, in maniera forzata, i costrutti più subordinati, permette di lasciare fuori dal campo percettivo i nuovi elementi ed evitare di ricorrere a nuove soluzioni. L’allontanare in questo modo la revisione del sistema è tipico di uno stile costruttivo stretto e povero cognitivamente. Con “povero” si intende un sistema caratterizzato da scarsa differenziazione e alta integrazione. “La

persona con un sistema di costrutti “stretto”, cioè scarsamente differenziato, ha lo stile di chi sa sempre “come stanno le cose”, non tollera l’ambiguità e per questo tende ad escludere gli eventi che non si adattano al proprio sistema. Ogni volta che è costretta a confrontarsi con situazioni non previste è messa in crisi perché, per l’altra integrazione dei costrutti, un cambiamento anche periferico incide sulle strutture nucleari” (Armezzani, 2010, p.382).

3.2.3.2 L’allentamento

Opposto alla costrizione è l’allentamento dei costrutti. Con modalità opposte, l’allentamento, come la costrizione, viene individuato come precursore dell’ansia. L’allentamento dei costrutti sovraordinati permette di contemplare al loro interno un grande numero di elementi e di costrutti, mantenendo l’identità e aumentando la tolleranza. Nelle sue versioni più estreme, l’allentamento porta allo sviluppo di un sistema che ha un ambito di pertinenza tanto ampio che sembra includere ogni cosa (Kelly, 1955, p.345) ed è tipico dei pazienti schizofrenici. Un sistema che sia lasso al punto da comprendere al suo interno un enorme numero di contraddizioni porta la persona a lasciarsi andare ad intuizioni momentanee, a cambiare continuamente idee. Questo è dovuto alla scarsa definizione dei significati nel suo sistema. L’allentamento, quindi, per evitare di fare i conti con informazioni invalidanti dei costrutti, le quali comporterebbero una faticosa ristrutturazione a livello esistenziale, permette di mantenere le costruzioni personali aperte. L’eccessivo allentamento dei costrutti è una strategia messa in atto dai pazienti schizofrenici per allontanare gli effetti disorientanti dell’ansia. Kelly segnala come, nel trattamento di pazienti schizofrenici, l’incursione di ansia, che segue il fallimento dell’allentamento, può spesso essere considerata come un aspetto positivo, in quanto indica che la persona è ancora in grado di avere un contatto con la realtà.

“In sintesi, l’ansia non è il risultato della conservazione di costrutti non validi, ma piuttosto è determinata dall’incapacità della propria struttura di fronteggiare una determinata situazione. La struttura potrebbe essere diventata inadeguata in seguito all’abbandono di alcuni costrutti. O ancora, il soggetto potrebbe disporre di alcuni costrutti di ordine inferiore, sufficienti per consentirgli di percepire sotto diversi aspetti la situazione, ma potrebbero mancargli i costrutti di ordine superiore, indispensabili per considerare tale situazione nella sua globalità” (Kelly, 1955, p. 348). Il secondo caso

riportato da Kelly si riferisce alla costrizione ed alla eccessiva concretezza a cui è correlata. Ma come detto l'ansia è associata anche al suo opposto: l'allentamento.

3.3 L'ansia in movimento

Il dispositivo teorico delle transizioni è ciò che rende conto, a livello terapeutico, della natura processuale dell'esistenza individuale, attraverso la descrizione dei momenti in cui il movimento dell'uomo si altera. Per questa ragione, sarebbe erroneo concepire le transizioni come una classificazione quantitativa di comportamenti disturbati. Al contrario, la ricchezza e l'utilità conoscitiva delle transizioni risiede nell'interconnessione che queste hanno tra loro. La conoscenza delle connessioni tra transizioni permette al terapeuta di poter disporre di strumenti conoscitivi che lo mettano nella condizione di anticipare possibili movimenti futuri del sistema costruttivo del cliente. La disponibilità conoscitiva delle possibili evoluzioni delle transizioni è fondamentale per intercettare l'esperienza del paziente e costruire le sue costruzioni (corollario della socialità). Pertanto, per trattare efficacemente l'esperienza ansiosa, è necessario costruirne le possibili evoluzioni. L'ansia infatti può sfociare in altre transizioni.

Quando la persona si trova in uno stato di ansia prolungato, è possibile che questa diventi *paura*. Questo implica che l'incapacità di costruire un elemento incombente si unisca alla consapevolezza che l'evento in questione possa andare a modificare pesantemente il sistema costruttivo. Quando la paura diventa più grave può insorgere la minaccia, la percezione di un cambiamento profondo e pervasivo. La morte rappresenta la massima realizzazione della minaccia: "essa esprime tutta la portata di un cambiamento di fronte al quale ci sentiamo impotenti e che sopraggiunge, improvviso e irreversibile, senza che ci sentiamo in grado di fare nulla per arrestarlo, per evitarlo, per proteggerci" (Armezzani, 2003, p. 50). Un'altra possibile "via" che può percorrere la transizione di ansia è quella della *colpa*. La colpa indica il trovarsi diversi da quello che si credeva di essere (la rimozione del sé dalla struttura nucleare del ruolo). La condizione ansiosa può sfociare nella colpa nel momento in cui induce la persona ad agire in modi lontani dalla propria costruzione di sé.

L'ansia, nella visione della psicologia dei costrutti personali, rappresenta la sfida del nuovo (Armezzani, 2010). Se la persona vuole affrontare l'ansia, la soluzione principale che delinea PCP è l'elaborazione attiva del proprio campo percettivo (ovvero la transizione di *aggressività*). È bene sottolineare che con "aggressività" Kelly si riferisce

alla definizione precisa all'interno della sua teorizzazione, e non va intesa l'aggressività come concepita dal senso comune. Proporsi attivamente nei confronti del mondo, con l'intento di verificare i propri costrutti ed eventualmente mutarli, è la strategia principe per affrontare l'ansia, ma anche questa comporta dei rischi a livello psicologico. Il rischio principale è rappresentato dal possibile sviluppo di *impulsività* e quindi *ostilità*.

“Quando una persona si comporta impulsivamente, si concede solo un breve periodo di circospezione multidimensionale della situazione. Rapidamente restringe la questione e fa la scelta che lo consegna a un corso di eventi” (Kelly, 1955, p.526).

La riduzione del tempo, insita nell'impulsività, è uno dei rischi dell'aggressività. In questo modo, non si è costruttivamente aggressivi, bensì ci si irrigidisce verso le risposte più disponibili, senza tuttavia avere la lucidità per ristrutturare, dove serve, i propri costrutti. Dall'impulsività è facile ricadere in una condizione di *ostilità*. Con l'intento di mantenere invariato il proprio sistema costruttivo, si procede nella continua messa alla prova di costrutti che hanno già dimostrato la propria inefficacia. L'ostilità è forzare il mondo entro le proprie costruzioni. Ritorna la metafora del letto di Procuste (Armezzani, 2003), che al posto di cambiare il letto (i costrutti), tagliava o stirava le gambe degli ospiti (l'ostilità di fronte agli eventi).

Di fronte ad un disturbo (un'interruzione del movimento), è quindi necessario, con il fine di riprendere il movimento esistenziale, avere a disposizione le possibilità evolutive delle transizioni. Nel paragrafo precedente, abbiamo indicato l'aggressività come possibile soluzione ad uno stato ansioso, ma è importante sottolineare nuovamente che non si tratta di una panacea. L'aggressività può avere risvolti positivi, ma può anche portare a conseguenze negative per la persona, ad esempio l'ostilità. Ciò sta a significare che, nel contesto costruzionista, non è possibile trovare soluzioni precostituite. La stessa anticipazione dei possibili movimenti delle transizioni non si configura come un elenco di azioni certe da dover compiere, bensì come un'utile risorsa per orientare il terapeuta nel favorire l'abbandono di costrutti non più validi e/o la creazione di nuovi.

3.4 Il ciclo della conoscenza

I costrutti psicodiagnostici (le transizioni) che abbiamo presentato costituiscono le dimensioni lungo le quali è possibile descrivere i processi costruttivi dell'altro. Attraverso

queste dimensioni, l'opposizione allentamento/restringimento è importante per osservare le modificazioni del sistema costruttivo della persona e per intervenire a livello clinico. L'alternanza delle fasi di allentamento e restringimento costituisce il ciclo creativo della conoscenza. Fatto tesoro di quanto riportato nei paragrafi 3.2.3.1 e 3.2.3.2, nei quali abbiamo mostrato i rischi di un eccesso in un senso e nell'altro, i due movimenti del sistema costruttivo si declinano come uno strumento fondamentale della persona e del terapeuta per consentire al sistema costruttivo di riprendere il movimento. L'allentamento permette di esplorare maggiori possibilità interpretative e favorire la creatività. Il restringimento serve per la maggiore definizione di un costrutto. "Allentare il sistema significa consentire un'esplorazione a mente aperta, prendendo in considerazione il maggior numero possibile di interpretazioni della realtà, senza nessuna ipotesi fissata rigidamente: restringerlo vuol dire invece concentrarsi su una delle possibili interpretazioni per definirla precisamente nei termini di un costrutto dicotomico" (Armezzani, 2010, p.386).

Rispetto all'ansia, l'allentamento dei costrutti è fondamentale perché permette di trovare alternative costruttive, allargando il campo percettivo e rendendo possibile una costruzione alternativa degli elementi. L'allentamento è ciò che permette al sistema di essere flessibile e di modificarsi in funzione delle nuove sfide che si trova ad affrontare. Abbiamo, tuttavia, presentato i rischi di un allentamento eccessivo. Per evitare la confusione e l'indeterminatezza, infatti, è necessario che il processo di allentamento sia graduale e che proceda in modo armonico con la fase di restringimento costruttivo. Il restringimento serve "a definire e a consolidare le anticipazioni. Nella fase di restringimento ci si concentra sulla precisa definizione dei propri costrutti per ottenere previsioni più definite da mettere alla prova" (Armezzani, 2010, p. 387).

CAPITOLO 4 – Soggettività e vissuto

Fornita la base teorica da cui il presente lavoro prende le mosse, è ora possibile procedere delineando le caratteristiche dello studio in oggetto. Abbiamo affermato, nel primo capitolo, che l'ansia è un fenomeno che è entrato nel linguaggio colloquiale della quotidianità e che, contemporaneamente, svolge un ruolo centrale in diverse teorie psicologiche. Questo capitolo fungerà come occasione per offrire alcune considerazioni, confrontando le diverse teorie descritte nei precedenti capitoli, con il fine di fornire i contenuti necessari per una coerente indagine, sostenuta dallo strumento delle griglie di repertorio.

4.1 Soggettività a confronto

Nel secondo capitolo si è entrati nel merito della psicologia dei costrutti personali. Tale teoria, oltre ad essere precisamente strutturata, ha la peculiarità di fornire una visione dell'uomo in modo esplicito. È infatti una teoria della personalità che delinea, coerentemente con i propri assunti conoscitivi, l'idea retrostante che ha della persona (come forma in movimento), la quale rimane il riferimento costante di tutta la teorizzazione. Con l'obiettivo di condurre un confronto tra le diverse teorie sull'ansia, è proficuo fare un passo indietro e riflettere sull'idea di soggettività, retrostante la concezione psicoanalitica e cognitivo-comportale. In questo modo, sarà possibile notare come le teorizzazioni sull'ansia siano un derivato della visione dell'uomo, insita nei diversi sistemi conoscitivi.

4.1.1 La psicoanalisi

La psicoanalisi è una teoria che ha origine dalla pratica clinica e perciò risulta interconnessa ad essa. Per questo motivo, al suo interno risiedono due anime: da un lato è una teoria dello sviluppo umano e della personalità, dall'altro, è un metodo psicoterapeutico. Butt (2004) si riferisce alla psicoanalisi come la "più travisata di tutte le teorie della personalità, con la maggior parte dei libri di testo che trattano solo degli scritti di Freud e non tengono in alcun modo conto degli sviluppi avvenuti dopo la sua

morte nel 1938” (Butt, 2004, p.41). Lo stesso autore prosegue citando Westen, il quale sostiene che: “rifiutare il pensiero psicomodinamico perché la teoria dell’istinto di Freud o la sua visione delle donne sono datate è come rifiutare la fisica moderna perché Newton non comprendeva la relatività” (Westen, 1998, p.334). Pertanto, avendo presentato l’evoluzione storico-teorica della visione dell’*angst* propria della psicoanalisi freudiana, in questa sede non si vuole offrire una riflessione conclusiva sull’intero edificio psicoanalitico, bensì far riferimento alla sua corrente che maggiormente riflette il determinismo meccanicista e che può essere considerata fondativa.⁷

Se Freud, anche per questioni biografiche e storiche, si rifà ad un approccio meccanicista che in parte nega l’intenzionalità della persona, contemporaneamente sviluppa una visione ermeneutica della terapia, legata all’interpretazione. Lo scopo della psicoanalisi, in questo senso, è di aiutare le persone ad essere meno soggiogate dalle proprie spinte inconse, grazie alla guida del terapeuta che aiuta il paziente attraverso le proprie interpretazioni.

Dalla struttura teorica freudiana, emerge una soggettività che è mossa da spinte istintuali e pulsionali regolate, da un lato, sulla base del contrasto tra forze inconse e consce e, dall’altro, dall’interazione fra istanze psichiche (Io, Es, Super-Io), le quali seguono principi psicologici differenti (principio di realtà e principio di piacere). In questa visione, che unisce il modello topografico della prima topica con quello strutturale della seconda, l’uomo è visto come vittima dei propri moti intrapsichici che il più delle volte non riesce a controllare. Da ciò, si sviluppa un’idea di terapia che corrisponde al rendere cosciente il paziente delle proprie dinamiche inconse, con il fine di comprenderle, significarle e quindi superarle.

Per la psicoanalisi l’ansia (*angst*) ha un’origine psicogena e si divide tra quella determinata da mutamenti ambientali (che si avvicina alla paura) e quella invece che ha natura inconscia. La psicoanalisi si concentra maggiormente sulla seconda. Nell’edificio psicoanalitico infatti ha enorme importanza il ruolo svolto nell’angoscia, indipendentemente dai mutamenti che ha subito la teoria. Fondamentale è il rapporto che sussiste tra angoscia automatica e angoscia segnale, con quest’ultima che si configura come stato di malessere che ha il fine di evitare che la persona sprofondi nella disintegrazione della propria psiche.

⁷ Tra le diverse concezioni psicoanalitiche post-freudiane che si concentrano, invece, sulla comprensione ermeneutica della persona, si segnala in particolare la teoria delle relazioni oggettuali (Klein, 1932).

4.1.2 L'uomo tra cognizione e comportamento

Se la psicoanalisi sviluppa la sua concezione dell'uomo sulla pratica clinica, la tradizione cognitivo-comportamentale prende le mosse contemporaneamente dalla tradizione psicometrica e da quella sperimentale. I sostenitori di queste teorie si rifanno ad una visione di una scienza "pura" (che richiama la definizione critica di *frammentarismo cumulativo*, offerta nel paragrafo 2.1.1), dalla quale si ricavano le applicazioni terapeutiche. Così, i terapeuti cognitivo comportamentali si concentrano su cognizioni e comportamenti specifici, spesso tralasciando una visione dell'uomo che sia unitaria.

La tradizione cognitivo-comportamentale si rifà a diverse teorie specifiche, che fanno riferimento alle teorie biologiche e dei tratti, all'apprendimento ed alle teorie cognitive, determinando un focus sull'esperienza individuale maggiormente incentrato sull'accumulo di conoscenze, a discapito della comprensione fenomenologica. In generale, è possibile asserire che, in queste teorie, l'approccio alla personalità è fondamentalmente nomotetico. A questo proposito, Butt riflette sul fascino che queste assunzioni teoriche sviluppano e del perché si trovino loro residui nel senso comune. "I teorici dei tratti vedono questa connessione con il buon senso e l'uso come un punto di forza. Affermano che il fatto che utilizziamo i termini dei tratti nella vita di tutti i giorni indica la loro utilità. Perché le descrizioni dei tratti dovrebbero essere così pervasive ed estese se le persone non le avessero trovate utili per prevedere il comportamento degli altri? Credono che questa psicologia popolare parli di tratti che si trovano dietro e che in effetti determinano il comportamento. Inoltre, dimostrano che l'uso dei tratti trascende la cultura e sostengono che questo indica fattori costituzionali e biologici che sono indicati attraverso i tratti della personalità. (...) Si sono affidati alla tecnica statistica dell'analisi fattoriale, un metodo di correlazione che raggruppa i tratti in modo economico ma (si sostiene) significativo. Chiaramente c'è un delicato equilibrio da raggiungere qui. Più la descrizione è economica, meno coglie l'individualità della persona, ma più l'analisi è idiosincratica e fine, minore è la nostra capacità di confrontare un individuo con un altro" (Butt, 2004, p.22).

In un certo senso, si può sostenere che la visione dell'uomo nella concezione cognitivo-comportamentale emerge negando contemporaneamente le istanze della teoria dei tratti e del primo comportamentismo. La teoria dei tratti è portatrice di un determinismo biologico che non permette di cogliere la complessità delle idiosincrasie umane. Diversamente, il comportamentismo vede il comportamento della persona come totalmente determinato dalla situazione presente e, di conseguenza, teorizza la previsione

dei comportamenti, nel momento in cui si ha il controllo sulle variabili situazionali. Così, la persona viene concepita come determinata dalla situazione e dalla storia dei suoi condizionamenti.

È da queste insoddisfazioni che nasce, ad esempio, la social learning theory di Bandura (1969), la quale sottolinea il ruolo dell'awareness nell'apprendimento (si veda paragrafo 1.4.1 rispetto all'inserimento della mediazione dell'organismo entro il modello stimolo-risposta). Questo genere di teorizzazioni si pone come reazione alla concezione dell'uomo come servo passivo dei suoi tratti biologici e del condizionamento, proponendo una concezione dell'uomo sul modello del computer: un processore che ricavi significato dalle informazioni del mondo esterno. Secondo questa teoria - che riflette gran parte della concezione cognitivo-comportamentale dell'ansia - le differenze individuali si declinano attraverso dimensioni quali: strategie di codifica, aspettative, credenze, risposte affettive, obiettivi personali e self-control.

Un altro contributo importante alla cognizione sociale deriva da Mischel e Shoda (1995), i quali indicano l'importanza delle strutture "*se...allora*" (*if...then*) all'interno dell'organizzazione delle informazioni da parte dell'uomo. In questo modo è possibile vedere una determinazione reciproca tra persona ed ambiente. Tale determinazione si basa sull'assunto che, disponendo delle adeguate conoscenze neurologiche e di un'accurata descrizione della situazione, sia possibile predire il comportamento altrui. "Ciò perché, alla fine, questo è un approccio deterministico; è l'attività neuronale, sul quale non abbiamo alcun controllo, che controlla l'azione della persona" (Butt, 2004, p.34).

Il determinismo segna il punto di contatto tra tutte le diverse teorie che abbiamo presentato e che ricadono sotto l'area della terapia cognitivo-comportamentale. Tale determinismo, indipendentemente dal fatto che si utilizzi un vocabolario più vicino alla cognizione, al comportamento o ai tratti, rimane entro il dualismo cartesiano mente/corpo. Così, si trovano teorie che fanno riferimento al corpo come oggetto, mosso da elementi situazionali, e teorie che invece riflettono sulla mente come processore di significati, ma entrambe si posizionano ai due poli del dualismo cartesiano, rendendo impossibile cogliere l'intenzionalità della persona e riducendola a organismo passivo. "La famiglia delle terapie cognitivo-comportamentali è stata mirabilmente pragmatica, utilizzando un approccio ad ampio spettro che tenta di modificare la cognizione, l'affetto e il comportamento. Tuttavia, alla fine, questo è un gruppo razionalistico di terapie. I suoi sostenitori ritengono che il modo "elegante" per ottenere il cambiamento sia attraverso la

disputa razionale e il dialogo socratico. Il modo in cui ci sentiamo e agiamo è causato dalla nostra struttura cognitiva” (Butt, 2004, p.35).

Così, rispetto all’ansia, emerge una concezione che si basa su due anime: una cognitiva (l’interpretazione degli eventi) e una di stampo comportamentista (l’apprendimento). La prima segnala l’importanza degli schemi cognitivi e della valutazione, i quali, nel momento in cui divengono inadeguati, possono comportare interpretazioni errate della realtà e di conseguenza promuovere l’insorgenza di sintomi ansiosi, aumentando la vulnerabilità della persona. Parallelamente, la dimensione di apprendimento di condizionamenti legati all’ansia, comporta la centralità della dinamica dell’evitamento di situazioni che comporterebbero l’attivazione fisiologica determinata dall’ansia. Così, si installa nell’individuo un insieme di reazioni che si configurano come un circolo vizioso, il quale comporta il mantenimento dell’ansia.

4.1.3 La personalità nella teoria dei costrutti personali

Abbiamo delineato nel secondo capitolo le caratteristiche esplicite e fondative della visione costruttivista dell’uomo. Riassumendo, si può sostenere che “per i teorici dei costrutti personali la personalità non è rappresentata dai tratti che le persone possiedono o dai comportamenti e dai dialoghi interni che hanno appreso. Né è causata da forze inconscie che scaturiscono dal profondo. È concepita al meglio nel modo in cui vedono e danno un senso alle cose, o nella loro costruzione. La personalità è nella percezione e nella costruzione dell’individuo. Kelly ha proposto che il modo in cui le persone danno un senso alle cose e anticipano il futuro è attraverso l’uso di un sistema di costrutti personali che ogni persona evolve alla luce della sua esperienza” (Butt, 2004, p.54).

La psicologia dei costrutti personali è così una psicologia anti-riduzionista e non- dualista, poiché, da un lato, concepisce l’uomo non come oggetto, ma come creatore di significati, dall’altro, intende l’esperienza umana senza applicare categorizzazioni top-down che sezionano l’esperienza secondo misure cognitive, affettive o comportamentali. In questa dimensione di comprensione dell’altro, come delineato nel terzo capitolo, uno degli strumenti teorici a cui fa riferimento la psicologia kellyana è il costrutto di transizione. Nello specifico, la transizione di l’ansia indica una modificazione del movimento umano che segnala, contemporaneamente, la presa di coscienza di un evento imminente e la consapevolezza che il modo che la persona ha di costruire tale evento può segnare un cambiamento nella sua struttura costruttiva.

4.2 La dimensione del vissuto

Per riferirci coerentemente ai diversi modi di intendere il fenomeno dell'ansia, è stato necessario introdurre il tema delle epistemologie, dalle quali ogni macro-approccio presentato prende le mosse e della visione dell'uomo retrostante. Senza aver fatto lo sforzo di concepire il fenomeno, rendendo conto dei presupposti conoscitivi dei diversi approcci, non si sarebbe resa giustizia alla complessità dell'indagine sull'ansia. Tendendo conto delle diverse impalcature conoscitive di psicoanalisi, psicoterapia cognitivo-comportamentale e psicologia dei costrutti personali, è ora possibile offrire alcune considerazioni in merito al tema in oggetto.

Nella descrizione che abbiamo offerto delle diverse teorizzazioni, è emerso come, non solo queste abbiano una visione dell'ansia differente, ma che la propria concezione del fenomeno si fondi su presupposti conoscitivi diversi e, per certi versi, inconciliabili. Questo è dovuto in gran parte ai diversi campi di pertinenza che le diverse teorie hanno (più o meno esplicitamente). Abbiamo notato ad esempio come la psicoanalisi, da Freud in poi, si riferisca all'ansia (*angst*) attraverso una dimensione intrapsichica, in linea con la propria concezione del mentale. In modo diverso, la psicoterapia cognitivo-comportamentale si rifà ad una dimensione mentale che, oscillando tra il processore cognitivo e la scatola nera comportamentista, fornisce una concezione della psiche come modulare e non unitaria. Di conseguenza, il fenomeno dell'ansia è concepito in continuità con questi assunti. Pertanto, risulterebbe eccessivamente articolato e, per certi versi improprio, un confronto lineare, in quanto le diverse spiegazioni del fenomeno si pongono su piani differenti, provenendo da un substrato epistemologico differente.

È possibile individuare il campo di pertinenza della terapia cognitivo-comportamentale nella risoluzione di alcuni comportamenti su base sperimentale e della psicoanalisi nell'intento di analizzare i conflitti interni alla psiche del paziente. Diversamente, il campo di pertinenza della psicologia dei costrutti personali è il modo in cui la personalità umana si struttura, sulla base di come costruisce le proprie esperienze. Se si riflette sulla definizione e sulla descrizione offerta della transizione di ansia, l'aspetto costruttivo emerge con forza. Sappiamo che, nella teoria dei costrutti personali, l'esperienza varia a seconda del modo in cui la persona costruisce gli eventi. Il riferimento all'anticipazione come costruzione da parte dell'individuo si sposa con l'idea di scientificità fenomenologica (2.6.2). In questo senso, l'indagine kelliana e quella fenomenologica si somigliano: “nel tentativo di comprendere l'esperienza propria e quella degli altri

accettandola “così come si presenta”” (Kelly, 1955, p. 587). Il focus kelliano sull’esperienza è ciò che lo distanzia dalla psicologia “classica”: nella volontà e nel modo di cogliere l’esperienza umana. Un modo che si pone “dentro l’esperienza stessa” senza la presunzione di applicare costrutti dall’esterno al vissuto soggettivo, bensì delineando “il *come* dell’esperienza che esprime la regolarità formale astratta dai singoli eventi” (Armezzani, Chiari, 2014).

Questa “regolarità astratta” nella teoria kelliana è rappresentata dalle transizioni, che si configurano come una specie di “geografia dell’esperienza”, focalizzata sulla sfera delle esperienze “emozionali”, dissolvendo la classica distinzione tra emozione e cognizione (Chiari, 2013). Le transizioni permettono quindi di cogliere l’esperienza altrui, senza sovrascriverla a livello di contenuto, ma delineando alcune forme tipiche che consentono al clinico di comprendere la persona nella situazione e di costruire le sue costruzioni.

L’obiettivo del presente lavoro è infatti quello di procedere nella descrizione del fenomeno dell’ansia, intesa come vissuto di cambiamento. Per gli intenti conoscitivi della presente ricerca, è stato necessario rivolgersi ad una teoria, e prima ancora ad un’epistemologia, che permettessero l’avvicinamento del vissuto dell’altro senza snaturarlo. È grazie alla convergenza (che riflette la posizione del costruttivismo ermeneutico) tra la psicologia dei costrutti personali e la fenomenologia che possiamo ora osservare l’ansia intesa, non come oggetto separato dal contesto umano, da spiegare in modo neutrale, bensì come modo che la persona ha di costruire la propria esperienza. L’obiettivo della ricerca giace su una scientificità dell’esperienza, “finalizzata alla ricerca dei significati e delle forme tipiche che assumono nella relazione intersoggettiva” (Armezzani, Chiari, 2015, p.51).

La presente ricerca, pertanto, si colloca in una dimensione intersoggettiva, nella quale “la conoscenza è concepita come un processo dinamico e auto-organizzato che prende forma negli accordi reciproci” (p.50). In questa dimensione, l’intenzione è quella di avvicinare le esperienze dell’altro, ponendosi su un altro piano, rispetto alle concezioni tradizionali oggettivistico-razionalistiche, (rispetto alla psicologia più diffusa) che considerano il mondo come esistente indipendentemente dalla persona e la conoscenza come rispecchiamento.

Secondo Maturana e Varela, “vivere è conoscere” (Maturana & Varela, 1987, trad. it., p. 148). L’intenzione del presente lavoro è di avvicinarsi al modo in cui le persone

conoscono, con il fine di comprendere il loro vissuto. Con queste premesse, nel prossimo capitolo forniremo gli elementi tecnici relativi allo strumento utilizzato. Le griglie di repertorio verranno usate con l'obiettivo di valutare il riscontro tra la teoria dei costrutti personali e il vissuto della persona. Così sarà possibile:

- Elicitare i costrutti che la persona utilizza per significare l'esperienza legata all'ansia
- Descrivere quale rapporto la persona intende tra ansia e cambiamento

CONCLUSIONE

La struttura del presente lavoro è nata dai due obiettivi dichiarati nell'introduzione (Elicitare i costrutti che la persona utilizza per descrivere l'esperienza legata all'ansia e Descrivere il rapporto che la persona pensa tra ansia e cambiamento). Per rispondere a queste domande, è stato necessario prima fornire una panoramica generale delle principali correnti di pensiero psicologico sul fenomeno dell'ansia. Successivamente, è stato necessario entrare nel dettaglio della teoria dei costrutti personali, che fornisce la definizione più comune dell'ansia. Due sono le ragioni per cui i capitoli fanno sempre riferimento alla psicologia dei costrutti personali: Kelly ha definito l'ansia come una transizione utilizzando parole che sono pertinenti alla sua teoria, quindi estrapolare la definizione di ansia senza fornire la sua base teorica sarebbe sbagliato; In secondo luogo, quando si fa riferimento alla psicologia dei costrutti personali, ci si riferisce ad un quadro epistemologico distinto e distinto da quello degli approcci presentati nel primo capitolo. Il costruttivismo porta con sé una prospettiva particolare sull'uomo e sul suo ruolo nel mondo. Di conseguenza, per illustrare la complessità della teoria kellyana, è stato necessario dedicarne un capitolo. In effetti, la psicologia dei costrutti personali si distingue dalle altre teorizzazioni proposte sia dal punto di vista contenutistico che formale. È presentato come un sistema conoscitivo che parte dalla visione personale del mondo e tende a non applicare categorizzazioni "da fuori" all'esperienza altrui.

Questo è il punto in cui la psicologia dei costrutti personali e le altre teorie psicologiche presentate si distinguono. Questa tesi non mirava a determinare quale teoria fosse più giusta. Questo sarebbe stato sbagliato perché la psicologia dei costrutti personali considera l'ansia da una prospettiva formale diversa. La scelta di questa teoria come riferimento al lavoro non è stata fatta per scelte contenutistiche; invece, è stata fatta perché rappresenta una teoria che è strutturata in modo tale da consentire di avvicinarsi al vissuto altrui e di comprenderlo secondo i suoi costrutti e parole.

Lo strumento delle griglie di repertorio mostra questa caratteristica della teoria. Questa risorsa deriva direttamente dalla psicologia dei costrutti personali e riflette i suoi obiettivi.

È stato delineato un modello di analisi e è stata costruita una griglia di repertorio specifica per raggiungere gli obiettivi prefissati. Il quinto capitolo contiene una descrizione degli elementi che compongono la griglia, nonché delle caratteristiche del modello. La griglia il modello di analisi e il repertorio proposto sono configurati in

modo duplice rispetto agli obiettivi.

Prima di tutto, uno scopo ha una base teorica. Le assunzioni kelliane sulle transizioni, in particolare sulla transizione di ansia, possono essere verificate operativamente utilizzando l'analisi delle griglie suggerite. Gli obiettivi iniziali sono stati raggiunti attraverso la creazione del modello di analisi e degli elementi delle griglie. La scelta degli elementi ha reso possibile l'elicitazione di costrutti correlati all'ansia e al cambiamento.

L'analisi non si è limitata a prendere atto dei costrutti che sono emersi; invece, è stato possibile identificare il significato che una persona ha dato sia ai costrutti individuali (ad esempio, osservando quali polarità dei costrutti sono comuni tra loro e quali sono più rilevanti per descrivere diversi tipi di esperienze), sia alla logica sottostante ai costrutti nel loro insieme, in relazione agli elementi. Poiché ciò è stato fatto, è stato possibile esaminare in che modo la persona crea esperienze di ansia e cambiamento, quali relazioni esistono tra queste esperienze e come la costruzione che è emersa è soggetta a possibili movimenti o transizioni.

In secondo luogo, il modello di analisi e la griglia proposta si configurano come una proposta di strumento terapeutico. In altre parole, si configurano come la base su cui poter fornire una diagnosi transitiva. Nella seconda parte del sesto capitolo è stata presentata questa parte dello studio attuale. L'analisi approfondita della griglia di repertorio di Corinna ha permesso di collegare le costruzioni all'ansia e al cambiamento al sistema costruttivo in senso più ampio. Pertanto, il modello di analisi e la griglia di repertorio possono essere utilizzati per costruire i costrutti dell'altro. Nel contesto dell'ansia, l'obiettivo è entrare in relazione con l'altro. In effetti, è possibile ottenere una base di significati comuni per comunicare un momento di disturbo del sistema costruttivo utilizzando lo strumento suggerito. In questo modo è possibile anticipare le transizioni che potrebbero verificarsi nel sistema costruttivo attraverso il rapporto con il paziente.

L'obiettivo dello studio attuale è rispondere agli obiettivi attraverso un approccio esplorativo e suggerire un modello per la costruzione dell'esperienza ansiosa. Per raggiungere tali obiettivi, è stata condotta un'indagine quali-quantitativa utilizzando lo strumento delle griglie di repertorio. La ricerca ha coinvolto sette individui di età compresa tra i 19 e i 55 anni.

Le griglie hanno mostrato diversi modi in cui i partecipanti costruiscono le esperienze di ansia e cambiamento. In tutte le griglie è emerso, in modi diversi, un legame tra ansia e cambiamento. In generale, nonostante ogni griglia abbia le proprie modalità di costruire le esperienze, è stato possibile identificare un pattern costruttivo comune rispetto all'assimilazione dei costrutti io quando provo ansia e cambiamento negativo.

In particolare, quando la griglia è stata esaminata più a fondo, è emerso che il legame tra ansia e cambiamento era chiaramente respinto e implicitamente forte allo stesso tempo. Questo risultato è in linea con la formulazione teorica dell'ansia da parte della psicologia dei costrutti personali, secondo cui l'ansia corrisponde all'incapacità di costruire adeguatamente un evento che il proprio sistema costruttivo considera come nuovo. Un aspetto importante della costruzione dell'esperienza può essere visto attraverso il modello. In altre parole, l'associazione tra l'esperienza di ansia e il cambiamento negativo.

Così, è stato possibile osservare come si struttura l'opposizione ansia-cambiamento positivo, con l'ansia che rappresenta le condizioni negative del cambiamento che la persona tende ad escludere dalla propria visione consapevole di sé.

Quindi, lo studio si collega alla psicologia dei costrutti personali e tiene conto della dimensione del vissuto, che lo avvicina al costruttivismo ermeneutico.

I risultati dello studio sono considerati validi ed utili, ma non devono essere considerati esaustivi. Questa ricerca si pone quindi come una base teorica e clinica per l'indagine del vissuto di ansia. Con l'obiettivo di migliorare l'analisi, ulteriori sviluppi nel presente studio potrebbero includere una varietà di metodologie e contesti. Per quanto riguarda la metodologia, l'utilizzo di strumenti statistici che consentano un miglior confronto tra griglie diverse potrebbe essere vantaggioso, rendendo l'analisi formale dei costrutti più approfondita. È anche opportuno ridurre il modello proposto in alcuni contesti per ulteriori studi di tale ricerca. Il "mettersi nei panni dell'altro" potrebbe essere utile in particolare in situazioni in cui la comunicazione non è immediata. Secondo me, l'ambiente scolastico è uno dei contesti più adatti per applicare la metodologia. Ad esempio, gli elementi della griglia potrebbero essere modificati in base al contesto scolastico di riferimento e agli obiettivi di un eventuale intervento.

BIBLIOGRAFIA:

- 1) Albisinni M. (2010); *Ansia funzionale e ansia disfunzionale in Ansia, che fare?*; a cura di Regazzo L. D. (2010); CLEUP; Padova.
- 2) Amerio, A., & Ampollini, P. (2014); *I Disturbi d'Ansia e il Disturbo Ossessivo-Compulsivo nel DSM-5*.
- 3) Armezzani M., Grimaldi F., Pezzullo L. (2003); *Tecniche costruttiviste per la diagnosi psicologica*; McGraw-Hill; Milano.
- 4) Armezzani M, Paduanello M (2010); *L'ansia come matrice di cambiamento: il modello costruttivista di G. A. Kelly*; In *Ansia, che fare?* A cura di Regazzo L. D. (2010); CLEUP; Padova.
- 5) Armezzani M., Chiari G. (2014); *Idee per una interpretazione ed una elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali*; *Costruttivismi*, 1: 122-135, 2014
- 6) Armezzani M. & Chiari G. (2014); *Idee per una interpretazione ed una elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali. Parte 2a. Husserl e Kelly: un caso di comunanza*; *Costruttivismi*, 1: 150-167, 2014
- 7) Armezzani M. & Chiari G. (2015); *Idee per una interpretazione ed una elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali - Parte 3a. Clinica, psicoterapia, ricerca*; *Costruttivismi*, 2: 38-57, 2015.
- 8) Bandura, A. (1969); *Principles of Behaviour Modification*; New York: Holt, Rinehart & Winston.
- 9) Bannister D., Fransella F. (1986); *Inquiring man*; Routledge; prima ed. 1971
- 10) Barale F., Bertani M., Gallese V., Mistura S., Zamperini A. a cura di; *Psiche. Dizionario storico di psicologia, psichiatria, psicanalisi, neuroscienze*; Einaudi 2006
- 11) Bateson, G. (1984); *Mente e Natura*; Adelphi; Milano, ed. 2018
- 12) Bateson G.; Bateson M. C. (1987); *Dove gli angeli esitano*; Adelphi, Milano, ed. 1997
- 13) Beck, A.T. & Clark, D. A. (1997); *An information processing model of anxiety: reconsidering the role of automatic and strategic processes*. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 49-58.
- 14) Beck, A.T. & Emery, G. (1985); *Anxiety disorders and phobias: A cognitive prospective*. New York: Basic Books.

- 15) Benasayag M. (2015); *Oltre le passioni tristi*; Giangiacomo Feltrinelli Editore; Milano. Edizione italiana 2018.
- 16) Bion W. R. (1959); *Attacks on linking*; in “International Journal of Psycho-Analysis” 1959, n.40
- 17) Borgna E. (1997); *Le figure dell’ansia*; Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano 2015.
- 18) Burness E., Moore E., Bernard D. a cura di (1993); *Dizionario di psicoanalisi*; Sterling & Kupfer
- 19) Butt, T. (2004); *Understanding people*; Palgrave Macmillan Houndmills, Basingstoke, Hampshire.
- 20) Butt, T. (2013); *Toward a Pragmatic Psychology*; Journal of Constructivist Psychology, 26:3, 218-224,
- 21) Cavaldi G. (2010); *La terapia cognitivo-comportamentale dell’ansia in Ansia, che fare?*; a cura di Regazzo L. D. (2010); CLEUP; Padova.
- 22) Chiari, G. (2013); *Emotion in Personal Construct Theory: A Controversial Question*; Journal of Constructivist Psychology, 26:4, 249-261
- 23) Chiari, G (2016); *Il costruttivismo in psicologia e psicoterapia*; Raffaello Cortina Editore; Milano.
- 24) Chiari G. (2016); *il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia, il caleidoscopio della conoscenza*; Raffaello Cortina Editore
- 25) Clark, D. M. (1996); Panic disorders: From theory to therapy. In P. Salkovskis (Ed.), *The frontiers of cognitive therapy*. New York; Guilford Press.
- 26) DSM-5. American Psychiatric Association (APA), *DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentale* (2013), Raffaello Cortina, Milano 2014.
- 27) Eysenk, H. J. (1967); *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Thomas.
- 28) Faccio E., Centomo C. (2010); *La semiotica in psicoterapia*; Scienze dell’interazione, vol. 2, n. 3, 2010.
- 29) Farnè M., (2003); *L’ansia*; Il Mulino; Bologna
- 30) Fransella F., Bell R., Bannister D. (2004); *A manual for repertory grid technique*; John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
- 31) Fransella, F. (2016); *What is a personal construct?* ; in Winter D. A., Reed N. (2016); *The Wiley Handbook of Personal Construct Psychology*; John Wiley & Sons, Ltd

- 32) Freud S. (1894); *Legittimità di separare dalla nevrosi un preciso complesso di sintomi come "nevrosi d'angoscia"*; in *Opere*; Bollati Boringhieri, Torino, vol. II. 1986
- 33) Freud S. (1925); *Inibizione, sintomo e angoscia*; in *Opere*, Bollati Boringhieri, Torino.
- 34) Galimberti U. (2018); *Nuovo Dizionario di Psicologia, Psichiatria, Psicanalisi, Neuroscienze*; Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano 2019.
- 35) Harlow S., Cummings R & Aberasturi S. M. (2007); *Karl Popper and Jean Piaget: A Rationale for Constructivism*; The Educational Forum
- 36) Hillman J (2007); *Atena, Ananke e la necessità della psicologia anormale in Figure del mito*; Adelphi edizioni; Milano 2014.
- 37) Hinkle, D.N. (1970) *The game of personal constructs*. In D. Bannister (Ed.), *Perspectives in Personal Construct Theory*. London: Academic Press.
- 38) Kelly, G. A. (1955); *La psicologia dei costrutti personali*; Raffaello Cortina Editore; Milano. Edizione italiana 2004.
- 39) Kelly, G. A. (1966); *A brief introduction to personal construct theory*. In Bannister D. (a cura di), *Perspectives in Personal Constructs Theory*. Academic Press, London and New York, 1970.
- 40) Kelly, G. A. (1969). *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly* (pp. 165–188). New York: Wiley.
- 41) Kierkegaard, S. (1844); *Il concetto dell'angoscia*; SE conoceedizione italiana 2018
- 42) Klein M. (1948); *Sulla teoria dell'angoscia e del senso di colpa*; in *Scritti 1921-1958*; Bollati Boringhieri, Torino 1978.
- 43) Kuhn, T. S. (2009); *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*; Giulio Einaudi Editore; Torino. Prima ed. 1962
- 44) Kupfer D. J. (2015); *Anxiety and DSM-5*; *Dialogues in Clinical Neuroscience* 17(3):245-246
- 45) LeDoux J.E. (2000); *Emotion circuits in the brain*, in *Annual review neuroscience*, 2000, 23, pp. 155-84.
- 46) Marhaba S.; a cura di (2009); *Elementi di base per la storia e l'epistemologia della psicologia*; Logos edizioni; Padova.
- 47) Marhaba S. (1976); *Antinomie epistemologiche nella psicologia contemporanea*; Giunti Editore.

- 48) McCoy M. M. (1977); *A reconstruction of emotion*; in Bannister D. (Ed.), *New Perspective in personal construct theory*, London: Academic Press, 93-124
- 49) Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Boston: Shambhala. (trad. it. *L'albero della conoscenza*. Torino: Garzanti, 1987)
- 50) Mc Williams, N. (1994); *La diagnosi psicoanalitica*; Astrolabio Ubaldini Roma; 2012.
- 51) Mischel, W. and Schoda, Y. (1995); *A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing the invariances in personality and the role of situations*; *Psychological Review*, 102: 246^86
- 52) Osgood, C.E., Suci, G.J. & Tannenbaum, P.M. (1957) *The Measurement of Meaning*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- 53) Procter, H. (2009); *Reflexivity and Reflective Practice in Personal and Relational Construct Psychology*;
- 54) Rachman S. (1998); *L'ansia*; Laterza; Bari; 2004.
- 55) Rycroft C. (1978); *Dizionario critico di psicoanalisi*; Astrolabio Ubaldini Roma
- 56) Rorty, R. (1982). Method, social science, and social hope. In R. Rorty (Ed.), *Consequences of pragmatism* (pp. 191–210). New York & London: Harvester Wheatsheaf.
- 57) Schrekenberg H. (1964); *Ananke. Untersuchungen zur Geschichte des Wortgebrauchs*; in Zemata, XXXVI; Beck; Munchen, 1964.
- 58) Sini C. (1972); *Il pragmatism americano*; Laterza Editori, Bari 1972
- 59) Spielberg, C. D. (1966); *Anxiety and behavior*; New York; Academic Press
- 60) Vinattieri M. (1986); *Dizionario di psicologia e di psicoanalisi*; Sansoni
- 61) Von Glasersfeld E. (1981); *Introduzione al costruttivismo radicale*; in *La realtà inventata* (2018); Watzlawick P., a cura di; Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano; prima edizione it. 1988.
- 62) Von Glasersfeld, E. (2014); *Piaget and the Radical Constructivist Epistemology*; *Costruttivismi*, 1: 94-107, 2014
- 63) Westen, D. (1998); *The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science*; *Psychological Bulletin*, 124(3): 333^71
- 64) Winnicott D. W. (1965); *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*; Armando, Roma 1968.

- 65) Wittgenstein L. (1921), *Tractatus logico-philosophicus e Quaderni 1914-1916*, a cura di Amedeo G. Conte, Einaudi, Torino, 1968.
- 66) Wolpe J., Rachman S. (1960); *Psychoanalytic evidence: a critique based on Freud's case of Little Hans*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 131, 135-145.