

Il corpo del linguaggio¹

Gabriele Chiari

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista, CESIPc, Firenze

L'interesse crescente per la corporeità mostrato da alcuni recenti approcci psicoterapeutici sembra accompagnarsi ad un ridimensionamento dell'importanza del linguaggio verbale e della conversazione nel processo terapeutico, fino ad arrivare a fare del linguaggio del corpo lo strumento privilegiato per la comprensione del sistema di significati personali del cliente. La psicoterapia dei costrutti personali – e la psicoterapia costruttivista ermeneutica che ne rappresenta uno sviluppo che ne esalta le affinità con la fenomenologia e con la teoria dell'autopoiesi – adotta una concezione costruttivista della conoscenza che permette di trascendere i numerosi dualismi che caratterizzano molte psicologie e psicoterapie e, tra questi, anche il dualismo tra un canale esplicito ed uno implicito di comunicazione. Il presente contributo intende sostenere la tesi del ruolo ontologico del linguaggio nella creazione dei mondi personali, e mostrare, anche attraverso la sintesi di una conversazione psicoterapeutica, il lavoro fatto con le parole in un percorso di psicoterapia costruttivista ermeneutica volto a favorire una comprensione di sé e l'apertura di nuovi orizzonti esperienziali nel cliente.

Parole chiave: linguaggio, corporeità, costruttivismo, teoria dei costrutti personali, fenomenologia, psicoterapia costruttivista ermeneutica.

The rising interest for corporeity shown by some recent psychotherapeutic approaches seems to go along with a reduced importance attached to verbal language and conversation in the therapeutic process, to such a degree as to make body language the preferential tool for the understanding of the client's system of personal meanings. Personal construct psychotherapy – and hermeneutic constructivist psychotherapy which represents a development enhancing its affinity with phenomenology and the theory of autopoiesis – espouses a constructivist view of knowledge which allows to transcend the many dualisms characterizing many psychologies and psychotherapies and, among these, also the dualism between an explicit and an implicit channel of communication. The present contribution is aimed at upholding the thesis of the ontological role of language in the creation of personal worlds, and showing, also by means of the synthesis of a psychotherapeutic conversation, the work done with words in a course of hermeneutic constructivist psychotherapy directed to favour the client's understanding of him/herself and the opening of new experiential horizons.

Keywords: language, corporeity, constructivism, personal construct theory, phenomenology, hermeneutic constructivist psychotherapy.

¹ Questo articolo è basato su una relazione dallo stesso titolo presentata al IV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Psicologia e Psicoterapia Costruttivista (AIPPC), Firenze, 15-17 maggio 2015. Una traduzione in inglese di questo articolo uscirà sul prossimo numero della rivista.

Ho intitolato questo articolo "Il corpo del linguaggio"², invertendo i termini della più comune espressione "il linguaggio del corpo", per contestare l'idea che ciò che il corpo esprime della persona abbia una "corposità", una sostanziosità particolare, contrapposta all'evanescenza, all'inconsistenza del linguaggio verbale. Questa opinione si accompagna all'idea che il linguaggio del corpo abbia uno statuto di "verità", o, meglio, di "sincerità", peculiare (le parole possono essere mendaci o ingannevoli), e che rappresenti pertanto una via d'accesso privilegiata alla comprensione dell'altro.

Personalmente non vedo niente di male nella scelta di esercitare la possibilità di comprendere un'altra persona affinando la capacità di cogliere anche i più piccoli elementi che si suppone il corpo "comunichi. Talvolta però ho l'impressione che gli psicologi e gli psicoterapeuti che dichiarano di considerare il linguaggio del corpo una via di accesso privilegiata alla comprensione del cliente, e l'esperienza fatta attraverso il corpo come uno strumento particolarmente efficace di cambiamento, tendano a relativizzare l'importanza del linguaggio verbale, fino ad arrivare talvolta a diffidarne. Se condivido l'idea che la corporeità abbia un ruolo importante nelle relazioni interpersonali, sostengo il primato del linguaggio nella costruzione personale dell'esperienza del mondo, e quindi anche nella comprensione dell'altro. Vorrei argomentare questa posizione, per arrivare ad esemplificare come utilizzo il linguaggio in psicoterapia. Lo farò dal punto di vista di un modo di intendere l'attività volta a favorire un cambiamento terapeutico attraverso la relazione con l'altro che definisco "psicoterapia costruttivista ermeneutica" (Chiari, 2015a; Chiari & Nuzzo, 2010), una elaborazione della terapia dei costrutti personali di George A. Kelly (1955).

Teoria dei costrutti personali, costruttivismo, fenomenologia ed ermeneutica

Quando Kelly pubblicò nel 1955 *The Psychology of Personal Constructs*, la prospettiva oggi nota come costruttivismo psicologico era di là da venire (sarà Piaget, nel 1967, a coniare il termine "epistemologia costruttivista" o "dialettica"). Tuttavia, l'assunto filosofico dell'alternativismo costruttivo sul quale Kelly dichiara di fondare la sua teoria ne fa la prima espressione del costruttivismo in psicologia della personalità, in psicologia clinica e in psicoterapia.

È facile documentare – come ho fatto recentemente con Maria Armezzani sulle pagine di *Costruttivismi* (Armezzani & Chiari, 2014a, 2014b, 2015) – le numerose affinità della teoria dei costrutti personali con la fenomenologia, in particolare con Husserl, e spiegare il rifiuto che Kelly oppone all'accostamento della sua teoria a quest'ultima con la scarsa e distorta conoscenza che ne aveva, tanto da considerarla come una forma di idealismo estremo.

Tanto per cominciare, la teoria di Kelly è primariamente rivolta al modo in cui il mondo appare alle persone, ai "mondi vissuti" personali. Di conseguenza, Kelly è interessato alla comprensione anziché alla spiegazione dei fenomeni; in particolare, a una comprensione che apra la strada a una reinterpretazione, considerando che è la psicoterapia ad essere il centro dell'attenzione della sua teoria, e che l'obiettivo della psicoterapia è, secondo Kelly, proprio la reinterpretazione. Il ruolo centrale attribuito al processo di interpretazione e reinterpretazione informa tutta la teoria, a partire dalla nozione di "costrutto personale", da intendere come

² Successivamente alla presentazione della relazione congressuale ho scoperto un articolo (Siciliano, 2013) con lo stesso titolo e che sostiene una tesi in parte simile, all'interno di una prospettiva lacaniana.

Il corpo del linguaggio

processo interpretativo e non come entità cognitiva come troppo spesso viene erroneamente considerato.

Questi, e molti altri aspetti, rimandano alle riflessioni fenomenologiche ed ermeneutiche in filosofia, oltre ad incrociarsi con l'orizzonte, apparentemente lontano, dell'"ontologia dell'osservatore" di Maturana.

L'alternativismo costruttivo che rappresenta il presupposto filosofico della teoria dei costrutti personali sembra riecheggiare il "prospettivismo" di Nietzsche (1901/1885-1887), che ha aperto la strada al rifiuto della metafisica oggettiva e dell'idea che esista una verità assoluta: esistono solo interpretazioni, non fatti, e il mondo non ha un significato nascosto, ma innumerevoli significati.

D'altra parte, sottolinea Husserl (1976/1936), la nostra comprensione del mondo può imprigionarci, portandoci a dare per scontati i nostri corpi, la nostra cultura, il nostro linguaggio: in una parola, la nostra conoscenza. La riduzione fenomenologica, attraverso la procedura dell'*epoché*, cioè della sospensione del giudizio sul mondo naturale così da far emergere l'esperienza che abbiamo del mondo, può liberarci da una accettazione indiscussa del mondo quotidiano. In modo simile, Kelly invita più volte a "trascendere l'ovvio" per riconquistare la libertà dal dominio delle circostanze e ricostruire così la propria vita.

Se una reinterpretazione di sé e del mondo è l'obiettivo della psicoterapia, questa non può che avvenire all'interno di una relazione che, per come definita da Kelly in termini di "relazione di ruolo", rimanda alla nozione di "intercorporeità" di Merleau-Ponty (1945) e prima ancora a quella husserliana di "intersoggettività", che è radice dell'empatia intesa come riconoscimento di una "soggettività incarnata" o, per dirla con Maturana (Maturana & Verden-Zöller, 1996), come riconoscimento dell'altro come "legittimo coesistente": una considerazione etica che rimanda, a sua volta, al concetto kelliano di "accettazione".

Lo sviluppo ermeneutico della fenomenologia, a partire da Heidegger, sottolinea il ruolo centrale del linguaggio nella comprensione del mondo. Ma credo che sia importante chiarire cosa si possa intendere per "linguaggio".

Infatti, oltre che di linguaggio delle parole, si può parlare di un linguaggio del corpo, di un linguaggio delle metafore, di un linguaggio del "come se", di un linguaggio del sintomo, di un linguaggio del sogno; e potremmo aggiungere il linguaggio della matematica, quello della musica, quello dell'arte, e chissà quanti altri ancora. Perché consideriamo linguaggi delle "cose" tanto diverse tra loro? Perché, pur nella loro diversità, cogliamo una rete di somiglianze che si sovrappongono e si incrociano; per usare un concetto di Wittgenstein (1953), percepiamo una "somiglianza di famiglia". Ma mentre la relazione di parentela tra molti di questi linguaggi è "collaterale" (come quella tra fratelli, o tra cugini), quella tra il linguaggio del corpo e il linguaggio verbale può essere considerata una relazione di tipo generativo, come quella tra un genitore e un figlio. Il linguaggio verbale rappresenta uno sviluppo del linguaggio corporeo, in senso sia filogenetico che ontogenetico: uno sviluppo che arricchisce enormemente le possibilità di interazione tra gli esseri umani. Se si sceglie di considerare in questo modo il rapporto tra il linguaggio delle parole e quello del corpo, viene meno la possibilità di considerarli come sistemi distinti e paralleli; anzi, emerge la loro stretta ed inevitabile interdipendenza nei termini di una derivazione del primo dal secondo all'interno di un processo di sviluppo improntato alla ricorsività.

Un riferimento a Maturana, della cui adesione ad una concezione costruttivista della conoscenza credo pochi possano dubitare, può chiarire questo aspetto della questione.

Maturana preferisce parlare di *languaging*, per indicare un'attività, un processo, anziché di *language*, termine che rimanda ad uno schema simbolico. Il *languaging* ha luogo nel dominio delle relazioni tra organismi (nel dominio sociale, quindi) come coordinazione consensuale di coordinazioni consensuali di azioni (Maturana, 2006): una delle tante espressioni un po'

criptiche di Maturana, che sta ad indicare l'emergere di nuove possibilità dallo sviluppo ricorsivo dei processi permessi a un essere umano nella sua relazione con l'ambiente. Successivi livelli di ricorsività risulteranno nella possibilità di operare discriminazioni, nella distinzione dell'osservatore come distinto da ciò che viene osservato, nell'emergere della consapevolezza di sé (Maturana, Mpodozis & Letelier, 1995). Tra parentesi, in Kelly è descritto, anche se in modo meno circostanziato, un processo molto simile (Chiari, 2015b).

“Senza linguaggio e al di fuori del linguaggio non esistono oggetti”, e “poiché noi esseri umani siamo oggetti in un dominio di oggetti che specificiamo e maneggiamo nel linguaggio, il linguaggio è il nostro peculiare dominio di esistenza e il nostro peculiare dominio cognitivo” (Maturana, 1987, pp. 362-363, trad. mia). Ma soprattutto, dato che le interazioni nel linguaggio innescano cambiamenti strutturali nella corporeità dei partecipanti, il *languageing* diventa parte dell'ambiente nel quale i sistemi viventi partecipanti conservano l'organizzazione e l'adattamento. “Quando il corpo cambia, il linguaggio cambia, e quando il linguaggio cambia, il corpo cambia. Qui risiede il potere delle parole [...] È attraverso questo che il mondo che creiamo nel linguaggio diventa parte del dominio nel quale le nostre derive strutturali ontogenetiche e filogenetiche hanno luogo” (1987, p. 363, trad. mia). Di questa intersezione strutturale sono testimonianza gli aggettivi che usiamo per caratterizzare il linguaggio di una conversazione nei termini di ciò che accade nella nostra corporeità. Così diciamo che “le parole possono essere soffici, carezzevoli, dure, taglienti, e così via; tutte parole che si riferiscono al contatto corporeo. Certamente, possiamo uccidere con le parole perché, come coordinazioni di azioni, si verificano attraverso interazioni corporee che innescano in noi cambiamenti corporei nel dominio della fisiologia” (Maturana, 1988, p. 48, trad. mia).

In questo modo Maturana lega la costruzione di mondi personali, i cambiamenti individuali e la conservazione dell'identità e della vita al dominio conversazionale: un legame che può essere osservato anche nella teoria dei costrutti personali di Kelly, come ho recentemente argomentato (Chiari, 2015b).

Sostenere il primato del linguaggio verbale e farne lo strumento privilegiato nel processo psicoterapeutico non significa affatto negare la possibilità di forme non verbali o preverbal di conoscenza. Chi conosce le basi della teoria dei costrutti personali sa che un costrutto personale viene concepito come una discriminazione che, come scrive Kelly (1969/1965), “può avvenire anche a livelli che sono stati chiamati ‘fisiologici’ o ‘emozionali’”. La discriminazione non è necessariamente un processo verbalizzato: l'uomo può discriminare anche ad un livello molto primitivo o comportamentale” (p. 219). Tuttavia questi diversi “livelli” non sono concepiti come distinti e indipendenti, ma come discriminazioni collocabili lungo un continuum che va da un basso ad un alto “livello di consapevolezza cognitiva”: un costrutto professionale al quale concorre, tra altri aspetti, anche la possibilità o meno da parte della persona di comunicare verbalmente le proprie costruzioni personali.

D'altra parte, anche nel campo dell'ermeneutica, intesa come la teoria e la pratica dell'interpretazione, nella quale la riflessione sul linguaggio è comprensibilmente più sofisticata di quanto non lo possa essere in Kelly, non viene affatto esclusa la possibilità di una esperienza prelinguistica del mondo (Gadamer, 1989; Habermas, 1981), quale quella ampiamente studiata da Piaget (1923) o da *infant researchers* più recenti (Stern, 1985; Trevarthen, 1979).

Anche in Heidegger (1950), quando una persona è “gettata” nel mondo la sua esistenza è caratterizzata da una certa pre-comprensione del mondo stesso; solo in un secondo momento il linguaggio, definito la “casa dell'essere”, “nominando l'ente, per la prima volta lo fa accedere alla parola e all'apparizione” (trad. it., p. 57). Con questo Heidegger non vuol dire che il linguaggio crea letteralmente le cose, ma che fa diventare le cose oggetti: oggetti di un soggetto, di una soggettività che il linguaggio esprime e informa. Il linguaggio è parte inerente

Il corpo del linguaggio

del soggetto umano: non c'è linguaggio, dice Heidegger, “nell'essere della pietra, della pianta e dell'animale” (ibid.). E quando una cosa è nominata, è anche cambiata: è assimilata ai termini del soggetto umano nello stesso momento in cui viene opposta ad esso come oggetto; un'opposizione necessaria per la separazione e la definizione del soggetto.

Le idee di Heidegger sono state sviluppate da Gadamer (1960): “l'essere che può venir compreso è linguaggio” (trad. it., p. 542), poiché il mondo è linguisticamente costituito. La sua ermeneutica filosofica è stata inserita da Ricoeur (2004) in un modello narrativo dell'identità personale e della comprensione al quale mi sono recentemente ispirato per suggerire l'idea di “forme di riconoscimento incompleto” (Chiari, 2015a).

Muovendo da queste premesse, non condivido l'idea che il linguaggio del corpo sia più “sincero” del linguaggio verbale. Né, d'altra parte, sostengo il contrario, cioè che il linguaggio verbale sia più “sincero” di quello corporeo, e per un semplice e identico motivo: né il corpo né le parole, di per sé, comunicano alcunché. Le azioni del corpo e quelle del linguaggio verbale, per “comunicare” qualcosa, devono acquisire un significato: sia ciò che il corpo “dice”, sia ciò che la parola “dice”, è il prodotto di un atto interpretativo. In altre parole, la sincerità non sta in una espressione del volto o in una frase: sta nella relazione tra queste, gli occhi di chi guarda e le orecchie di chi ascolta. Ma sia le azioni del corpo che quelle del linguaggio originano e acquistano significato in un dominio sociale, e il dominio sociale è un dominio linguistico. Senza il linguaggio, le espressioni del corpo sarebbero e resterebbero movimenti privi di significato.

In conclusione, se l'obiettivo di uno psicoterapeuta costruttivista è quello di comprendere la persona in tutta la ricchezza dei significati che costituiscono il suo mondo personale, ho difficoltà ad immaginare come si possa prescindere da una conversazione con la persona. D'altra parte, è proprio il linguaggio che le ha permesso di costruire quel mondo nella relazione con altre persone, e solo il linguaggio può permettere ad altre persone di esplorarlo e di contribuire a trasformarlo.

Come lavoro con le parole in psicoterapia

Nella psicoterapia costruttivista ermeneutica il processo terapeutico si sviluppa attraverso una ininterrotta conversazione con il cliente, dal momento dell'accoglimento a quello del commiato. Scopo della conversazione terapeutica è il raggiungimento di una comprensione condivisa dell'argomento della conversazione stessa – cioè, la persona del cliente nella sua relazione con gli altri –, comprensione che possa accompagnarsi a una trasformazione: non una semplice eliminazione del problema, ma “la ricostruzione della vita del cliente” (questa è la definizione che Kelly dà della psicoterapia).

È quasi inevitabile che la conversazione inizi con la presentazione da parte del cliente del problema che lo ha portato a chiedere un aiuto. In questa prima fase il terapeuta lascia che sia il cliente a guidare la conversazione, limitandosi ad incoraggiare la narrazione del problema con un duplice intento: quello di trasferire dalla propria persona alla persona del cliente il ruolo di esperto, e quello di comprendere quali aspetti il cliente considera suscettibili di essere trattati con la psicoterapia. Le domande che in questa fase il terapeuta si pone, e che può porre al cliente, riguardano il tipo di spiegazione che il cliente ha del suo problema, e il tipo di pregiudizi (di aspettative) che ha nei confronti della psicoterapia e dello psicoterapeuta.

La comprensione di questi aspetti aiuta il terapeuta sia a partecipare alla conversazione che a strutturare la relazione in modi terapeuticamente orientati, definiti come tali dalla concezione

teorica che il terapeuta ha della persona e dei problemi di pertinenza psicologica cui può andare incontro. In breve, in un'ottica costruttivista ermeneutica la persona è considerata come un interprete della propria esperienza, e da questa interpretazione deriva in particolare il suo sentirsi parte più o meno integrante di un mondo che percepisce come esterno a sé e popolato da altre persone. È con questo mondo autoreferenzialmente costruito che la persona deve conservare un adattamento, mettendosi in relazione con gli altri in un modo (un "ruolo") che le permetta di riconoscersi e di sentirsi socialmente riconosciuta. Si tratta, naturalmente, di un ruolo che si è andato costituendo ricorsivamente nel corso della storia delle esperienze relazionali per come la persona le ha interpretate, a partire dalle sue relazioni precoci, ma che si dispiega nel presente per proiettarla nel futuro, anche nel tipo di relazione che il cliente cerca di avere con il terapeuta sulla base della costruzione che ne ha, e nel racconto del suo modo di mettersi in relazione con altre persone, per come le percepisce. È proprio questo ruolo che il cliente – nel caso in cui presenti un "disturbo" per come viene professionalmente inteso nella psicoterapia dei costrutti personali – sente vulnerabile, tanto da scegliere di "congelarlo", di non sottoporlo ad ulteriori verifiche, rinunciando alla possibilità, minacciosa, di fare ulteriori esperienze, a favore di una rassicurante, anche se devitalizzante, ripetitività.

Questa visione epistemologica e ontologica della persona non è, nel caso della psicoterapia costruttivista ermeneutica, un semplice cappello, tale da lasciare ampi margini di libertà nell'abbigliamento teorico del terapeuta. È il fondamento dal quale si sviluppano coerentemente e rigorosamente una teoria e una prassi terapeutica. La teoria e la psicoterapia dei costrutti personali ne rappresentano l'asse portante; la fenomenologia, l'ermeneutica e l'ontologia dell'osservatore costituiscono gli assi di riferimento, in grado di favorirne l'ulteriore elaborazione.

A mano a mano che la narrazione del cliente si sviluppa, il terapeuta cercherà di ampliare l'argomento della conversazione, passando dal "problema che il cliente presenta" alla "persona che presenta il problema". Si tratta di una transizione molto delicata, che deve avvenire senza che il cliente percepisca soluzioni di continuità, così da favorire una comprensione del problema non più nei termini di sintomi o di aspetti egodistonici, ma di processi coerenti con la sua costruzione personale dell'esperienza, e interpretabili come espressioni di una scelta: magari non la più desiderabile, ma sicuramente quella che, date le alternative che il cliente vede davanti a sé, gli appare come il male minore. In particolare, viene a palesarsi sempre di più la natura relazionale del problema; il "ruolo nucleare" del cliente, costituito dagli aspetti invariati del modo in cui tende a mettersi in relazione con gli altri, diventa l'argomento privilegiato di esplorazione e di comprensione.

Il linguaggio, oltre a permettere, naturalmente, la conversazione, rappresenta anche una guida per la partecipazione del terapeuta alla stessa. La conversazione, infatti, deve favorire, come detto, una comprensione del cliente finalizzata ad una reinterpretazione, ma affinché ciò possa avvenire il terapeuta deve inserire la sua comprensione del cliente all'interno di una costruzione professionale. Questo significa che il terapeuta deve portare avanti la conversazione sulla base di una serie di ipotesi derivanti dalla teoria e che vanno di pari passo con la sua comprensione del cliente.

Una prima importante ipotesi riguarda quale parte dell'interpretazione personale dell'esperienza il cliente eviti di sottoporre a verifica, rinunciando quindi a ricostruirla (cioè, a fare ulteriore esperienza). Come già detto, in un disturbo che sia clinicamente rilevante si tratta di una parte che riguarda gli aspetti più ricorrenti del modo in cui il cliente si mette in relazione con gli altri, il suo ruolo nucleare.

La scelta da parte del cliente di non verificare la dimensione di costrutto implicata nel disturbo deriva dall'anticipazione di un cambiamento della sua narrazione di sé-in-relazione che metterebbe a repentaglio la conservazione del suo ruolo e quindi il mantenimento del suo

Il corpo del linguaggio

adattamento sociale. Il terapeuta deve formulare un'ipotesi sul tipo di cambiamento che il cliente anticipa: avere cioè una costruzione professionale delle transizioni maggiormente implicate nel disturbo (minaccia? colpa? ansia?). Inoltre, deve formulare ipotesi sui processi che il cliente utilizza per evitare tale verifica (dilatazione? restringimento? allentamento? permeabilizzazione? impermeabilizzazione?), o per evitare di prenderne atto (ostilità? costrizione?).

Talvolta l'ipotesi su quale sia la transizione prevalente si basa su dimensioni di costruito subordinate e periferiche, e precede la comprensione di quale sia la parte più superordinata e nucleare dell'interpretazione dell'esperienza del cliente implicata nel disturbo. Alcuni enunciati del cliente possono essere particolarmente rivelatori della sua narrazione più nucleare e superordinata dell'esperienza relazionale. Io attribuisco particolare importanza a due aspetti:

- a quelli che potremmo chiamare “indicatori di forma”, e
- all'uso dei verbi modali come indicatori dei vincoli e delle possibilità del sistema di costruzione del cliente.

Gli indicatori di forma

Prima di poter accennare agli indicatori di forma devo spiegare cosa intendo per forma.

Le “forme narrative” cui mi riferisco possono essere definite come narrazioni personali dell'esperienza che, *agli occhi di un osservatore formato alla psicoterapia costruttivista ermeneutica*, persone diverse possono condividere nei loro aspetti più superordinati in base ad un criterio di comunanza. Recentemente (Chiari, 2015a, 2015c) ho proposto di considerare quattro forme narrative – che ho chiamato “forme di riconoscimento incompleto” – caratterizzate dalle dimensioni di costruito della separatezza, dell'amabilità, della competenza e dell'affidabilità.

Per “indicatori di forma” intendo invece alcune specifiche proposizioni che, enunciate dal cliente nel corso della conversazione, permettono al terapeuta di fare delle ipotesi sulla forma narrativa più superordinata del cliente stesso, in quanto ne rappresentano espressioni più particolari. Ad esempio, considero indicatori di forma l'aver difficoltà a dire di no ad una richiesta, il provare imbarazzo nel ricevere favori, regali o apprezzamenti, l'arrivare sempre in ritardo, il ritrovarsi a fare le cose sempre all'ultimo minuto, il preferire di essere in credito anziché in debito, e molti altri ancora. Naturalmente, sia le forme narrative che i loro indicatori sono il prodotto della mia esperienza di psicoterapeuta. Solo la condivisione che può venire da terapeuti che lavorino sulla base dello stesso orientamento teorico e di una simile prassi terapeutica potrebbe dare loro una validità più ampia, ma sempre inevitabilmente dipendente dallo sguardo di una comunità di terapeuti su una comunità di clienti, non dall'esistenza indipendente di forme narrative.

I verbi modali

I verbi modali sono quei verbi che, collegandosi direttamente a un verbo all'infinito, conferiscono all'azione espressa dal predicato una specifica modalità. Vengono considerati modali i verbi *dovere*, *potere* e *volere* che esprimono, rispettivamente, la modalità della *necessità*, della *possibilità* e della *volontà*. Qualcuno considera modale anche il verbo *sapere* nell'accezione di “esser capace”, “essere in grado di”, che esprime la modalità della *capacità*.

La narrazione dell'esperienza di molte persone (e forse di molti clienti in particolare) è ricca di proposizioni in cui compare il verbo modale “dovere”: “devo sempre fare le cose nel migliore dei modi”, “devo nascondere le mie difficoltà”, “devo dire sempre la verità”, “devo essere accomodante con gli altri”, ecc. Ellis (1962), il fondatore della terapia razionale

emotiva, ha coniato il termine *musturbation* per riferirsi ironicamente alla tendenza di molte persone ad esigere irrazionalmente da sé stesse o da altri l'osservanza di certi "comandamenti". La modalità della necessità indicata dall'uso del verbo "dovere" – così come la negazione della possibilità ("non posso fare le cose in modo superficiale", "non posso mostrare le mie debolezze", "non posso mentire", "non posso far soffrire gli altri", ecc.) – è un indicatore prezioso dei vincoli e delle possibilità derivanti dalla costruzione del ruolo nucleare (cioè, dall'identità narrativa del cliente). L'uso del "devo" (o del "non posso") da parte del cliente esprime un vincolo, la sua percezione di non avere alternative. Tuttavia, il modo in cui la teoria dei costrutti personali concepisce la narrazione personale dell'esperienza si basa sulla nozione di costrutto. Il costrutto personale, per la sua natura dicotomica, definisce necessariamente due ipotesi: di conseguenza, suppone sempre un'alternativa. Quale sia il criterio personale di scelta tra le due alternative è definito dal "corollario della scelta": la persona sceglie tra i due poli di un costrutto quello con il quale anticipa di poter meglio anticipare gli eventi. In altre parole, quello che prevede possa permetterle di dare più senso alla sua esperienza. Per rendersene conto basta chiedere al cliente: "che cosa succederebbe se... (facesse le cose in modo superficiale, mostrasse le sue debolezze); a cosa andrebbe incontro se... (sbagliasse, mentisse, facesse soffrire qualcuno)"? Le risposte, naturalmente, possono essere diverse, ma non il loro significato: in sintesi, il cliente prevede che, se non facesse la "scelta" che fa, andrebbe incontro ad una compromissione della possibilità di conservare una relazione con gli altri e di mantenere un adattamento. E questa è la preoccupazione che domina la vita di tutte le persone, in quanto esseri sociali. È per questo motivo che il cliente non la percepisce come una scelta, ma come una necessità. Nei termini professionali della teoria dei costrutti personali, il cliente si sentirebbe minacciato dalla possibilità di perdere il proprio ruolo nucleare: di andare incontro ad una transizione di colpa.

La comprensione delle dimensioni più superordinate

Il lavoro consistente nel "salire di livello" può risultare la fase più lunga, difficoltosa e importante dell'intero processo terapeutico, ma è anche quello che, rivelando una dimensione di costrutto con un alto grado di applicabilità (più comprensiva), permette al cliente di trovare un senso in molti dei suoi comportamenti, problematici o meno, aumentando il livello della sua consapevolezza di sé e aprendo la strada all'elaborazione di alternative.

La conversazione più utile a favorire la comprensione delle dimensioni di costrutto più superordinate è simile alla conversazione ermeneutica quale quella descritta, in particolare, da Gadamer.

La disponibilità al dialogo

Sia per Kelly che per Gadamer è importante che la conversazione veda la comune disponibilità dei partecipanti a collaborare per favorire la comparsa di qualcosa di nuovo. La disponibilità del cliente, tuttavia, è spesso compromessa dal disturbo stesso, che lo porta a ricercare una soluzione che non comporti un cambiamento personale, tanto da aver fatto la scelta di non continuare a fare esperienza nell'area delle relazioni sociali. Se la cosiddetta "resistenza al cambiamento" è caratteristica inevitabile di tutti gli esseri umani e non solo di pazienti particolarmente ostinati, nelle persone che presentano un disturbo è una condizione essenziale per non precipitare nel caos.

La psicoterapia costruttivista ermeneutica prevede molti mezzi per aiutare i clienti ad aprirsi al dialogo. Mi limito ad elencare:

Il corpo del linguaggio

- l'adozione di un *approccio credulo* nei riguardi di tutto ciò che il cliente dice: “il cliente ha sempre ragione”, anche quando ciò che dice sembra non conformarsi ai “fatti”. Le sue parole possiedono un'intrinseca verità che lo psicoterapeuta non dovrebbe ignorare e che dovrebbe rispettare, stando sì attento a non lasciarsi fuorviare dalle sue “bugie”, ma senza cadere nella tentazione di metterle a confronto con la “verità dei fatti”;
- l'atteggiamento di *accettazione*, consistente nella disponibilità del terapeuta a vedere il mondo con gli occhi del cliente, a mettersi nei suoi panni: una pre-condizione per l'assunzione di una relazione di ruolo basata sulla comprensione dell'altro;
- l'utilizzazione delle tecniche di *rassicurazione* e di *appoggio* per favorire la riduzione della minaccia, rimandando al cliente che la sua interpretazione dell'esperienza è quanto meno plausibile in quanto comprensibile, anche se non necessariamente condivisibile.

La ricerca di ulteriori significati

Una volta favorita la disponibilità a conversare del cliente, il dialogo può rivolgersi verso la ricerca di ulteriori significati. Le tecniche a disposizione del terapeuta consistono in *atti conversazionali* che non sono altro che contributi alla conversazione che il terapeuta, sulla base della comprensione della struttura narrativa dell'esperienza del cliente, anticipa possano favorire certi processi.

La conversazione segue un percorso che, come già detto, parte dal problema presentato e si dirige verso la narrazione nucleare del ruolo del cliente, ma è un percorso che comporta un tornare più volte sui temi della conversazione, ogni volta aggiungendo comprensione alla comprensione, spostandosi dialetticamente dalle parti al tutto e dal tutto alle parti, in modo simile alla descrizione fatta da Heidegger e da Gadamer del circolo ermeneutico.

Credo che il modo migliore per descrivere cosa intendo consista nel fare un esempio, con tutte le inevitabili semplificazioni che comporta il riassumere in poche righe un processo che richiede di solito molte sedute.

Paola si presenta in terapia dicendo di voler capire e risolvere un suo problema di “anaffettività”. Alla richiesta di aiutarmi a comprendere cosa la porti a considerarsi anaffettiva, Paola mi parla della sua “incapacità ad esprimere sentimenti di affetto”, e del dubbio se questi sentimenti lei li provi non essendo però “capace” di esprimerli, o se addirittura non sia “in grado” di provarli (qui Paola usa il verbo modale “sapere” nel senso di “esser capace”, “essere in grado di”: ne deduco che provare o manifestare sentimenti di affetto richiede una capacità che lei non possiede, e che vorrebbe acquisire).

Nel raccontarmi delle sue relazioni affettive caratterizzate (e forse compromesse) da questa incapacità, Paola mi parla di un'altra difficoltà ricorrente nell'ambito dei suoi rapporti di coppia: quella di lasciare il partner (un aspetto che considero un indicatore di forma). Le sue relazioni si trascinano per mesi nonostante la perdita di interesse per l'altro a causa di quest'altra sua “incapacità”, e solo la decisione del partner di mettere fine alla relazione (cui peraltro lei riconosce di contribuire) la solleva dal problema. A sua volta, questa incapacità di lasciare viene spiegata da Paola con la sua “dipendenza”.

La categoria della capacità/incapacità, così come quella della dipendenza, ha chiaramente un valore esplicativo, e sostituisce la ricerca di una comprensione. La comprensione, per il tipo di teoria che adotto, può venire solo da una ridefinizione dell'incapacità in termini di scelta e di anticipazione: cosa fa scegliere a Paola di non manifestare sentimenti di affetto? cosa le fa scegliere di rimanere con il partner anche quando vorrebbe interrompere una relazione ormai insoddisfacente? cosa rende preferibile per lei l'essere lasciata (e fare in modo che questo avvenga) anziché lasciare?

Arrivare a delle risposte non è poi così difficile; basta tener conto di due cose. La prima è rappresentata da quella che Kelly considerava la sua “prima legge”: «se c'è qualcosa che non capisci del tuo cliente, prova a chiederlo a lui: magari ti risponde!». La seconda è rappresentata dal modo in cui chiederlo: non in termini di “perché”, ma di “anticipazioni” connesse ai poli di contrasto dei costrutti implicati. Mi spiego: anziché chiedere “perché non riesce a lasciare il partner?” (domanda che otterrebbe

facilmente una risposta tautologica), ritengo decisamente più utile chiedere “cosa succederebbe se fosse lei a lasciare il partner? a cosa andrebbe incontro?”. La risposta di Paola non tarda ad arrivare: “l'altro ne soffrirebbe, per lui sarebbe un dispiacere”. Abbiamo un primo livello di comprensione, che può cominciare a sostituire la sterile categoria dell'incapacità.

Questa risposta non ci aiuta però a comprendere l'incapacità di esprimere affetto, e comunque richiede a sua volta un'ulteriore comprensione: mi chiedo, e chiedo a Paola, se sia inevitabile rinunciare a fare ciò che si desidera per evitare di essere fonte di dispiacere e/o sofferenza per un'altra persona. Mi sento autorizzato a generalizzare perché Paola, nel corso delle nostre conversazioni, aveva raccontato anche della sua tendenza a conformarsi alle aspettative, alle scelte, alle preferenze, ai gusti dell'altro. Paola accoglie la generalizzazione e risponde che “no, non è inevitabile”. Il punto è che se lei non facesse così l'altro non sarebbe contento di lei, la criticherebbe, la disapproverebbe, e potrebbe arrivare ad abbandonarla. Queste sono le sue anticipazioni. Questo permette di comprendere, ad un ulteriore livello, molte delle sue scelte. Questo comincia a delinarsi come un vero e proprio ruolo nucleare.

A questo punto Paola comincia a spostare la conversazione su molti ricordi della sua infanzia, che rappresentano in termini professionali “materiale documentario” della costruzione del suo ruolo. In particolare ricorda quanto fosse in lei forte l'idea che se non fosse andata più che bene a scuola, se non fosse stata sempre gentile, se non avesse evitato di creare fastidi in famiglia, la madre ne avrebbe sofferto e non le avrebbe voluto bene. D'altra parte, la madre era avara di manifestazioni d'affetto, e lei stessa non ha mai detto alla madre “ti voglio bene”, né l'ha mai abbracciata. E ricorda anche l'imbarazzo che provava quando le venivano fatti dei regali (che, comunque, non erano mai quelli che lei avrebbe desiderato, e che quindi doveva anche fingere di gradire, altrimenti i genitori ci sarebbero rimasti male). “È ancora così? Si sente ancora imbarazzata se le fanno dei regali?”. “Sì, molto!”, e qui le ipotesi di Paola sui motivi dell'imbarazzo sono diverse: le sembra di non meritare, teme di approfittare, di essere causa di difficoltà per l'altro, si sentirebbe “vincolata”. Si sentirebbe vincolata! Formulo un'ipotesi che non le propongo, e la invito a tornare al tema dell'anaffettività con il quale si era presentata in terapia, ora con una comprensione maggiore della persona di Paola, mia e sua.

Le ripropongo una domanda che le avevo già fatto in uno dei primi colloqui e che non aveva ottenuto risposta: “Cosa cambierebbe se dicesse al suo compagno ‘ti voglio bene?’”. Questa volta Paola non ha bisogno di riflettere: “Ne deriverebbe un impegno”. L'altro sarebbe più sicuro del suo affetto, e questo la farebbe sentire ancor più vincolata in quanto la probabilità di farlo soffrire lasciandolo, di deluderlo, diventerebbe più alta. E questo lei preferisce evitarlo, per non ritrovarsi a dover scegliere un domani tra l'andare incontro a colpa lasciandolo, e il cercare di adattarsi ad una relazione che non la soddisfa più e che le preclude altre possibilità, potendo solo sperare che l'altro decida di chiuderla.

La creazione di narrazioni alternative

Finché Paola si spiegava le sue difficoltà in termini di anaffettività, incapacità, dipendenza, malattia, non vedeva davanti a sé altra possibilità di superarle se non quella di “guarirne”, o di “esserne guarita”. Poter dare un senso alle difficoltà equivale di per sé ad una trasformazione che ridà alla persona il senso del suo essere un soggetto “agente” e non “reagente”, che le permette di rispondere alla domanda “quale persona sono?” e non “che tipo di persona sono?”, e che lascia intravedere corsi alternativi d'azione da sottoporre ad una sperimentazione sociale.

L'obiettivo di una conversazione terapeutica, in altre parole, non è quello della comprensione fine a sé stessa e di un aumento del livello di consapevolezza di sé fine a sé stesso. La conversazione deve aprire la strada ad una reinterpretazione. La dialettica delle domande poste e delle risposte proposte è volta a perseguire le innumerevoli implicazioni dei temi trattati finché una narrazione alternativa non arrivi a sostituire la vecchia.

Il linguaggio dovrebbe essere un “limite produttivo” che rende possibile la continua creazione di nuove parole e di nuovi mondi. L'apertura a possibilità diverse da ciò che ci appare perfettamente ovvio può essere favorita, suggerisce Kelly (1969/1964), dal “linguaggio dell'ipotesi”, ovvero dall'uso di un modo che non esiste in grammatica, il “modo invitazionale”: ad esempio, non “la Terra è rotonda”, ma “supponiamo di considerare la Terra come se fosse

rotonda”. Sottinteso: le cose potrebbero essere viste anche in modo diverso. Il modo invitazionale potrebbe rivelarsi uno strumento particolarmente utile per liberare i clienti (e non solo) dalla loro schiavitù semantica e dalla trappola dell’“è”, dei verbi all'indicativo, detto anche “modo della realtà” in quanto usato per indicare un fatto, un'azione, un'idea come reali, obiettivi, sicuri. Niente di più lontano dalla concezione della conoscenza di uno psicoterapeuta costruttivista.

Riferimenti bibliografici

- Armezzani, M., & Chiari, G. (2014a). Idee per una interpretazione ed una elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali. Parte 1a. Kelly tra costruttivismo e fenomenologia. *Costruttivismi*, 1, 122-135. Disponibile da <http://www.aippc.it/costruttivismi/wp-content/uploads/2014/07/2014.02.122.135.pdf>
- Armezzani, M., & Chiari, G. (2014b). 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. Disponibile da <http://www.aippc.it/costruttivismi/wp-content/uploads/2014/07/2014.02.150.167.pdf>
- 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. Disponibile da <http://www.aippc.it/costruttivismi/wp-content/uploads/2015/03/2015.01.038.057.pdf>
- Chiari, G. (2015a). A narrative hermeneutic approach to personal construct psychotherapy. In D. Winter & N. Reed (Eds.), *Wiley-Blackwell handbook of personal construct psychology*. London: Wiley-Blackwell.
- Chiari, G. (2015b). So distant, yet so close: Kelly, Maturana, and their constructivist theories. In D. Winter & N. Reed (Eds.), *Wiley-Blackwell handbook of personal construct psychology*. London, UK: Wiley-Blackwell.
- Chiari, G. (2015c, 15-17 July). *Uncompleted intersubjective recognition as the basis for the development of personal disorders*. Paper presented at the XXIst International Congress on Personal Construct Psychology “PCP@60: Past, present, & future”. University of Hertfordshire, Hatfield, UK.
- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2006). Exploring the sphere of between: The adoption of a framework of complementarity and its implications for a constructivist psychotherapy. *Theory & Psychology*, 16, 257-275.
- Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (2010). *Constructivist psychotherapy: A narrative hermeneutic approach*. London: Routledge.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart. (Trad. it. *Ragione ed emozione in psicoterapia*, Astrolabio Ubaldini: Roma, 1989)
- Gadamer, H. G. (1960). *Wahrheit und Methode*. Tübingen: J. C. B. Mohr. (Trad. it. *Verità e metodo*. Milano: Bompiani, 1983)
- Gadamer, H. G. (1989). *Wahrheit und Methode (2nd ed.)*. Tübingen: J. C. B. Mohr. (Trad. it. *Verità e metodo 2*. Milano: Bompiani, 1996)
- Habermas, J. (1981). *Theorie des kommunikativen Handelns*. Frankfurt am Main: Suhrkamp. (Trad. it. *Teoria dell'agire comunicativo*. Bologna: il Mulino, 1997)
- Heidegger, M. (1950). Der Ursprung des Kunstwerkes. In M. Heidegger (Ed.), *Holzwege*. Frankfurt am Main: Klostermann. (Original work 1935). (Trad. it. L'origine dell'opera d'arte (P. Chiodi, Trans.). In *Sentieri interrotti* (pp. 3-69). Firenze: La Nuova Italia, 1968)

- Husserl, E. (1976). Die Krisis der europaeischen Wissenschaften und die Traszendentale Phenomenologie. In W. Biemel (Ed.), *Husserliana* (Vol. VI). Den Haag: Martinus Nijhoff. (pubbl. orig. 1936) (trad. it. *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale. Introduzione alla filosofia fenomenologica*. Milano: Il Saggiatore, 1983)
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs (Vols. 2)*. New York: Norton. (Reprinted ed. London: Routledge, 1991). (Trad. it. parz. *La psicologia dei costrutti personali. Teoria e personalità*. Milano: Cortina, 2004)
- Kelly, G. A. (1969). The language of hypotheses: Man's psychological instrument. In B. A. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly* (pp. 147-162). New York: Wiley. (Original work written 1964). (Trad. it. Il linguaggio delle ipotesi. Lo strumento psicologico dell'uomo. *Costruttivismi*, 2014, 1, 16-27. Disponibile da <http://www.aippc.it/costruttivismi/wp-content/uploads/2014/02/Linguaggio.pdf>)
- Kelly, G. A. (1969). The psychotherapeutic relationship. In B. A. Maher (Ed.), *Clinical psychology and personality: The selected papers of George Kelly* (pp. 216-223). New York: Wiley. (Original work written 1965).
- Maturana, H. R. (1987). The biological foundations of self-consciousness and the physical domain of existence. In E. R. Caianiello (Ed.), *Physics of cognitive processes* (pp. 324-379). Singapore: World Scientific. (Trad. it. *Autocoscienza e realtà*. Milano: Cortina, 1993)
- Maturana, H. R. (1988). Reality: The search for objectivity or the quest for a compelling argument. *The Irish Journal of Psychology*, 9, 25-82. (A special issue edited by V. Kenny on *Radical constructivism, autopoiesis & psychotherapy*)
- Maturana, H. R. (2006). Self-consciousness: How? When? Where? *Constructivist Foundations*, 1, 91-102.
- Maturana, H. R., Mpodozis, J., & Letelier, J. C. (1995). Brain, language and the origin of human mental functions. *Biological Research*, 28, 15-26.
- Maturana, H. R., & Verden-Zöllner, G. (1996). Biology of love. In G. Opp & F. Peterander (Eds.), *Focus Heilpädagogik*. Munchen/Basel: Ernst Reinhardt.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard. (Trad. it. *Fenomenologia della percezione*. Milano: Il Saggiatore, 1965)
- Nietzsche, F. (1901). *Der Wille zur Macht. Versuch einer Umwerthung aller Werthe (Studien und Fragmente)*. Leipzig: Druck und Verlag von C. G. Naumann. (Original work written 1885-1887) (Trad. it. Frammenti postumi 1885-1887. In *Opere*, vol. VIII, t. I. Milano: Adelphi)
- Piaget, J. (1923). *Le langage et la pensée chez l'enfant*, Neuchâtel: Delachaux et Niestlé. (Trad. it. *Il linguaggio e il pensiero del fanciullo*. Firenze: Editrice Universitaria, 1955)
- Piaget, J. (1967). Les courants de l'épistémologie scientifique contemporaine. In J. Piaget (Ed.), *Logique et connaissance scientifique* (pp. 1225-1271). Paris: Gallimard.
- Ricoeur, P. (2004). *Parcours de la reconnaissance. Trois études*. Paris: Stock. (Trad. it. *Percorsi del riconoscimento*. Milano: Cortina, 2005)
- Siciliano, A. (2013). Il corpo del linguaggio. *Hæcceit@s web. Rivista online di filosofia, cultura e società*. Disponibile in <http://haecceitasweb.com/2013/10/03/il-corpo-del-linguaggio/>.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books. (Trad. it. *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Boringhieri, 1987)
- Trevarthen, C. (1979). Communication and cooperation in early infancy. A description of primary intersubjectivity. In M. Bullowa (Ed.), *Before speech: The beginning of human communication* (pp. 321-347). London: Cambridge University Press.

Il corpo del linguaggio

Wittgenstein, L. (1953). *Philosophische Untersuchungen* (G. E. M. Anscombe, Trans.). Oxford: Basil Blackwell. (Trad. it. *Ricerche filosofiche*. Torino: Einaudi, 1983)

L'Autore

Gabriele Chiari è Co-Direttore e Didatta della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia costruttivista del CESIPc di Firenze, Didatta della SITCC, e Didatta e Presidente dell'AIPPC. Ha introdotto la teoria dei costrutti personali in Italia ai primi anni '80 e da allora ha contribuito alla diffusione delle idee di Kelly anche nel mondo accademico avendo insegnato per diversi anni Psicodiagnostica e Psicologia clinica presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Firenze.

Membro del comitato editoriale del *Journal of Constructivist Psychology* e di *Personal Construct Theory & Practice* fin dal loro primo numero, ha pubblicato numerosi articoli e capitoli sull'epistemologia, la teoria e la pratica costruttivista, e sull'elaborazione in chiave fenomenologico-ermeneutica della teoria dei costrutti personali. Il suo ultimo lavoro (in collaborazione con M. Laura Nuzzo) è *Constructivist Psychotherapy: A Narrative Hermeneutic Approach*, pubblicato da Routledge nel 2010.

Personal HomePage: www.gabrielechiari.it Email: mail@gabrielechiari.it



Citazione (APA)

Chiari, G. (2015). Il corpo del linguaggio. *Costruttivismi*, 2, 181-193. doi: 10.23826/2015.02.181.193