

Seminario di Beverly M. Walker (settembre 2000)

DIPENDERE DAGLI ALTRI: UNA PROSPETTIVA COSTRUTTIVISTA PERSONALE

Sono molto felice di essere qui e mi scuso per i problemi di lingua; dobbiamo avere pazienza e trovare il modo migliore di lavorare insieme. Oggi chiederò a tutti di fare delle cose, perché penso che fare le cose sia il modo migliore di imparare le cose, ma nessuno deve sentirsi obbligato a farle: se non ve la sentite rispetto a qualcosa, non dovete necessariamente farlo, deve essere una vostra scelta. Questo considerando soprattutto il fatto che oggi lavoreremo sulla dipendenza, e dobbiamo avere una certa cautela perché la dipendenza è un tema molto importante ma anche molto delicato. Perciò abbiate un occhio di riguardo in questo senso tanto per voi quanto per gli altri, e non sentitevi obbligati a intraprendere compiti o discussioni se non vi sentite completamente a vostro agio. Ora che abbiamo stabilito questi presupposti, dopo questo inizio serio cerchiamo adesso di trovare anche il modo di divertirci un po' lavorando insieme.

Per cominciare, penso che il primo passo importante sia proprio conoscere che cosa pensate rispetto alla dipendenza. Vi illustrerò alcune tecniche costruttiviste per aiutarvi ad esplorare questa tematica. Non utilizzerò molti termini tecnici, soltanto il minimo necessario, perché mi rendo conto che non tutti hanno conoscenze teoriche e competenze specifiche sul costruttivismo. Ce n'è comunque uno che non posso evitare, ed è il termine “costrutto”. Ci muoviamo nell'ambito della teoria di George Kelly, che lo considera un termine fondamentale per comprendere le discriminazioni che le persone operano nei confronti del mondo, discriminazioni che permettono di individuare un qualcosa come simile a qualcos'altro e come diverso da qualcos'altro ancora, nel senso che, per esempio, non sarebbe possibile comprendere un concetto come “nord” se non in relazione a un concetto di “sud”, oppure una sensazione di “caldo” se non in relazione a una sensazione di “freddo”.

Il polo di contrasto di “dipendenza”

Il primo compito di oggi è conoscere che cosa intendete per “non dipendenza”. Qui facciamo un seminario sulla dipendenza: quale è l'opposto di “dipendenza” per ognuno di voi? non l'opposto da vocabolario, ma quello che voi personalmente considerate come l'opposto della dipendenza.

Alcune proposte dei partecipanti al corso:

- libera scelta
- autonomia
- non aver bisogno degli altri
- spazio
- indipendenza
- individualismo
- far da sé in un contesto sociale
- autonomia forzata
- non subire nessuna attrazione incoercibile
- poter sostituire una cosa con un'altra

Ogni volta che parlo con un nuovo gruppo ottengo risposte diverse a questa domanda; la cosa importante è che io non posso realmente capire il vostro significato di “dipendenza” soltanto tenendo presente ciò che voi intendete con questo termine, ma devo comprendere anche quello che per voi non significa dipendenza.

Si indica ognuno dei due versanti di un costrutto come “polo”; a volte le persone danno risposte prevalentemente di tipo positivo su un polo e di tipo negativo sull’altro, ma più spesso si riscontra ambivalenza tanto rispetto a “dipendenza” quanto rispetto al suo polo di contrasto.

L’albero dei costrutti

Questa che vi mostrerò è una tecnica semplice che aiuta le persone a elaborare i costrutti ed è esemplificativa del contrasto che si crea ponendo “dipendenza” da un lato e quello che ciascuno sente come “opposto di dipendenza” dall’altro, permettendoci di esplorare il modo in cui le persone danno un significato alle cose. Come esercizio partiamo proprio dal costrutto opposto che voi avete creato ponendolo a fianco del costrutto “dipendenza”.

Quello che vi propongo è di strutturare un “albero di costrutti”. In alto sul foglio (meglio se disposto orizzontalmente per ottenere più spazio) ponete da un lato “dipendenza” e dall’altro il vostro opposto di dipendenza in modo che i due poli siano ben distinguibili. Per ognuno di questi due poli indicate i vantaggi e gli svantaggi; quindi, partendo da ogni vantaggio e svantaggio come due nuovi costrutti, indicatene di nuovo il vantaggio e lo svantaggio, e così via fino a che volete. Questa tecnica è libera, e non è importante da quale parte decidete di cominciare. Solitamente, per permettere alle persone di cominciare nel modo migliore, propongo di lavorare a coppie, in modo tale che uno ponga all’altro le domande sui vantaggi e gli svantaggi e l’altro risponda e viceversa, il che può rendere il compito più semplice. Infatti sono stata molto contenta vedendo che alcuni di voi parlavano l’uno con l’altro durante il compito.

Adesso, se ve la sentite, può essere utile uno scambio con la persona accanto a voi su come avete trovato il compito e magari condividere qualcosa di quanto avete scritto confrontandovi fra voi, ma sempre e soltanto nei limiti di quanto vi sentite di condividere. (...) Vorrei sapere come è andata, perché ho sentito un sacco di rumore e questo è positivo. Qualcuno di voi si sente di parlare un po’ dell’esercizio svolto con me e con gli altri? è stato utile, interessante?

Siamo arrivati alla conclusione che, per quanto ci siano le discriminazioni che abbiamo fatto, più o meno il percorso è quello: il mio, il suo e il suo. Si individuano vantaggi e svantaggi, però più di tanto non ci sono discriminazioni forti, si resta più o meno lì. Per quanto ognuno di noi discrimini, i contenuti sono più o meno simili all’interno di ciascun percorso. Molti termini risultano ridondanti e non c’è proprio un senso di gerarchia, perché in tutto lo svolgimento i costrutti ricorrono.

Infatti il compito non è inteso come l’individuazione di una gerarchia, quanto di una elaborazione di costrutti; non è una tecnica gerarchica, ma un’elaborazione per individuare qualcosa in più rispetto a come voi costruite questi significati.

Io ho lavorato in maniera diversa, ponendo i due poli principali opposti ed enucleando da questi una serie di vantaggi e svantaggi, ma senza creare una struttura ad albero, ed ho riscontrato una maggiore elaborazione di costrutti su un polo piuttosto che sull’altro.

Alcuni utilizzano questa modalità in situazioni cliniche, particolarmente quando una persona presenta un polo molto elaborato rispetto al costrutto opposto che non è molto elaborato. Da

questo si possono trarre utili implicazioni cliniche. Per esempio, una mia collega lavora nell’ambito della delinquenza giovanile, con giovani detenuti molti dei quali non hanno mai avuto un lavoro; ha trovato che questi individui hanno una elaborazione molto maggiore del costrutto “disoccupato” rispetto al costrutto opposto.

Mentre stavo facendo la mia griglia, mi è nata la curiosità di capire se, a un certo punto, questi due poli opposti potevano congiungersi su una base comune.

Non mi è mai capitato, ma è certamente possibile.

Qualcuno ha trovato qualcosa che lo ha sorpreso, qualcosa di inaspettato?

Io dopo alcuni passaggi ho trovato “costrizione” come svantaggio della dipendenza e, dopo altri passaggi ancora, “libertà”; quindi una sorta di incoerenza che non mi aspettavo.

Talvolta le persone possono presentare una certa difficoltà a trovare dei vantaggi per il polo che non preferiscono.

La teoria di George Kelly

Ora vi parlerò un po’ della teoria su cui si basa la mia comprensione della dipendenza, cioè del lavoro di George Kelly. Prima di iniziare vi chiedo di pensare a quale polo preferite: se la dipendenza o il suo opposto.

Questo nei termini di come ci si sente o di come si vorrebbe essere?

Preferisco come realmente vi sentite. Mi aspetto che molte persone non preferiscano la dipendenza. Nella nostra cultura, quella occidentale, la dipendenza viene vista come svantaggiosa, come qualcosa di non positivo, e questo influenza anche la nostra psicologia.

Ho fatto questo tipo di presentazione in India e sono stata sorpresa dallo scoprire che anche in India viene condiviso quanto vale per la cultura occidentale e trova applicazioni anche nella loro cultura il concetto di non positività della dipendenza.

Il fatto che la teoria che vi andrò a illustrare possa essere applicata anche in India supporta la possibilità che non sia soltanto una teoria strettamente americana, ma che possa essere generalizzata ed applicata a molte altre culture.

La dipendenza, quindi il sentirsi dipendenti visto come fattore negativo, riguarda più gli uomini o le donne?

Non sono sicura; penso che le donne si focalizzino maggiormente sulla dipendenza, però che sia vista più dagli uomini come una cosa negativa. Comunque dopo avremo modo proprio di parlare delle differenze tra i sessi.

Kelly riteneva che la dipendenza non fosse necessariamente negativa e rifiutava l’idea che l’indipendenza fosse migliore della dipendenza, una concezione invece ritenuta fondamentale nella sua cultura di appartenenza.

Al di là di quanto emerso finora, mi domando se ci sia una definizione condivisibile per tutti di “dipendenza”, se esista una definizione più generale su cui intendersi.

Per adesso vi potete rifare a quella che è la comune definizione di dipendenza, e forse arriverete a qualcosa di più chiaro dopo che vi avrò parlato di Kelly, anche se c'è comunque una condivisione ad un livello generale nella definizione di “dipendenza”.

Oggi noi parliamo di “dipendenza” rispetto alle persone, non tanto in termini di dipendenza come può essere dalla droga o dagli oggetti, anche se un simile tipo di dipendenza è possibile.

Kelly, dall'osservazione della società, affermava che la nostra società è costruita in modo tale da comportare necessariamente una dipendenza dagli altri, quindi costruita sulla dipendenza e basata su una complessa rete di interdipendenze. Quindi non possiamo eludere la dipendenza. Pur accettando questa concezione, Kelly sosteneva che il problema si pone nei termini di come la società considera e quindi tratta le nostre dipendenze. Noi vogliamo molte cose, abbiamo molti desideri e molti bisogni, ma gli altri sono in grado di soddisfare soltanto delimitati ambiti delle nostre esigenze, e spesso in maniera molto specifica per quel preciso bisogno. Noi abbiamo molti bisogni e le persone non sono tutte ugualmente in grado di soddisfare indiscriminatamente tutte le nostre esigenze, quindi si crea una discrepanza fra bisogni e soddisfazione di questi stessi bisogni. Dunque si evidenzia un problema per quanto riguarda la nostra dipendenza, ma l'indipendenza non sembra esserne la soluzione. Per questo vi parlerò più approfonditamente della soluzione che Kelly suggerisce rispetto al problema della nostra dipendenza.

La griglia di dipendenza

Quella che vi ho consegnato è una griglia proprio sulla dipendenza e vi chiedo di lavorarci personalmente; questa è la traduzione italiana della griglia originale e si chiama, appunto, “griglia di dipendenza”. Da un lato, in colonna, è elencata una lista di situazioni problematiche; in alto dovreste porre, negli spazi bianchi, alcune possibili risorse intese come persone che potrebbero esservi di aiuto, persone che considerate importanti nel vostro contesto sociale. Vi mostro un elenco generale di possibili risorse (madre, padre, nonna, nonno, sorella, fratello, amico,...) su cui potete basarvi, ma non è necessario che indichiate quelli che non ritenete importanti per voi, mentre invece potete aggiungerne altri non elencati ma che comunque voi ritenete importanti. Non è una tecnica rigida, ma atta a conformarsi alla vostra situazione personale. In ogni casella va inserita soltanto una persona, ma può trattarsi anche di persone che magari sono morte, o non vivono nel vostro paese, o non fanno più parte del vostro contesto sociale, ma che comunque sono considerate importanti e di potenziale aiuto per voi. Considerate che dopo dovrete lavorare su questa griglia con un'altra persona, quindi se avete problemi di riservatezza indicate soltanto delle iniziali dei nomi in modo tale che comunque almeno voi sappiate di chi si tratta. Dovreste in ogni modo indicare almeno dieci persone, e quindi porre nell'ultima colonna anche la risorsa “me stesso”.

Adesso prendete in considerazione, una ad una, ciascuna delle situazioni problematiche indicate nell'elenco e pensate in particolare a una situazione specifica in cui si è verificato per voi questo tipo di problema. Per esempio, prendendo in esame la prima situazione, individuate una situazione specifica che avete vissuto, e pensate fra queste dieci persone quale vi sarebbe stata ipoteticamente di maggiore aiuto se fosse stata presente e disponibile per voi, a chi vi sareste rivolti, chi pensate sarebbe potuta essere una risorsa e fonte di aiuto in quello specifico tipo di situazione se ci fosse stata al momento. Non ci sono risposte giuste e sbagliate, e potete anche segnare più persone rispetto a uno specifico problema. Sicuramente non si tratta di un compito facile, soprattutto perché si lavora in termini ipotetici: “se ci fosse stato, a chi vi sareste rivolti?”. Se qualcuno di questi problemi non ha nessun tipo di significato per voi, non ha nessuna relazione con voi, non vi è mai successo, potete tralasciarlo (per esempio il problema che riguarda i figli per chi non ha figli).

Questa griglia è uno strumento flessibile e può essere adattata in modi diversi a situazioni diverse. In alcuni casi potrebbe essere utile cambiare le istruzioni chiedendo “a chi vi siete rivolti in quella

specifica occasione?”, una griglia quindi meno ipotetica e più reale. Ma ci sono anche molte altre cose che potete cambiare nella griglia, per esempio l’elenco dei problemi può essere adattato per meglio corrispondere ai vostri obiettivi specifici. Più tardi vi mostrerò delle griglie che sono state utilizzate con persone che hanno subito delle amputazioni, e l’elenco dei problemi è stato cambiato per corrispondere nel modo migliore alla tematica presa in esame.

Lo stesso vale per le risorse. Io vi ho dato una scelta di risorse, ma talvolta vengono già indicate nella griglia delle risorse precise. Per esempio se lavorate con un gruppo di terapia e volete comprendere quanto accade al suo interno, gli elementi della griglia saranno proprio e necessariamente i membri del gruppo, compreso il terapeuta.

Noi abbiamo fatto alcune ricerche, e anche Laura (Nuzzo) e Gabriele (Chiari) hanno fatto alcune ricerche in questa direzione, volte a studiare non a quali persone un individuo si rivolge per ottenere aiuto, ma a chi è di aiuto lui stesso. Il tipo di griglia che avete appena terminato viene chiamato “griglia dell’essere aiutato” (*being-helped grid*), mentre l’altra che vi ho illustrato è la “griglia dell’essere di aiuto” (*helping grid*).

In alcuni casi, per completare le griglie, si possono utilizzare non i segni o le croci, ma dei numeri da uno a dieci, discriminando così il grado di dipendenza da ogni risorsa. Una delle mie studentesse, che studia le differenze di genere sessuale, chiede alle persone di segnare la lettera T o la lettera E rispetto alle risorse, dove T (*tangible*) sta per “aiuto materiale” e E (*emotional*) sta per “aiuto emotivo”.

Recentemente ero in Inghilterra e alcuni mi dicevano che utilizzavano la griglia con l’istruzione “a chi vi sarebbe piaciuto rivolgervi per quel problema, ma non avete potuto”. Per molte persone le risorse indicate in seguito a questo tipo di istruzione spesso erano i propri genitori. Così è uno strumento che potete adattare ai vostri obiettivi e a quello specifico problema che vi interessa studiare. Ma oggi lavoreremo prevalentemente sul tipo di griglia che avete già fatto.

Come lavorare sulle griglie

Adesso vediamo che tipo di cose si possono fare con questa griglia. Intanto, osservando la griglia, cosa vi sembra importante, cosa vi colpisce?

Per alcune situazioni problematiche ci sono molte risorse indicate, per altre situazioni pochissime.

Quindi si notano configurazioni diverse rispetto a problemi diversi.

E c’è anche una differenza di frequenze anche in verticale oltre che in orizzontale. Però mi sembra che ci sia anche una suddivisione fra un’area più cognitiva e una più emotiva, e la dispersione mi sembra andare anche in base a questo tipo di area.

Ciascuno di voi ha inserito se stesso come elemento fra le risorse della griglia. Quest’ultimo elemento sembra completamente diverso rispetto agli altri nove. Se guardate le griglie di dipendenza, alcune persone confidano su se stesse per tutto e altre persone per poco o per niente. È interessante anche osservare il numero di risorse che una persona riporta in una griglia. Ci sono casi in cui una persona non riesce a mettere più di quattro risorse e casi in cui viene fornito un gran numero di risorse; dopo vi mostrerò una griglia in cui il soggetto ha indicato trenta persona, ma avrebbe potuto continuare ben oltre. È anche interessante osservare il numero dei segni: alcuni ne riportano molti, altri pochi.

Talvolta delle persone mettono tantissime risorse e poi però poche croci su quelle risorse.

Sì, in effetti talvolta non c'è relazione fra il numero delle risorse e il numero di croci.

In alcuni casi tramite la griglia sono state osservate specificamente le relazioni con persone particolarmente importanti, come i genitori o il coniuge. In un contesto di terapia anche il terapeuta può essere incluso fra le risorse; a volte può essere interessante anche fare dei confronti a distanza di tempo durante il processo terapeutico. Questa tecnica però deve essere utilizzata con cautela in terapia, perché dà una rappresentazione molto cruda della dipendenza delle persone e risulta ben evidente poi anche per il soggetto il significato di quanto emerge, per cui un individuo può sentirsi minacciato dal significato di ciò che gli si mostra con forte evidenza.

La dispersione della dipendenza

Quello che mi interessa in modo particolare riguarda l'utilizzo che Kelly ha fatto di queste griglie e ciò che lui riteneva importante; quindi adesso parleremo un po' di questo. Per comprendere meglio questo, può essere utile fare un confronto fra l'infanzia e l'età adulta. In molte culture noi pensiamo che gli individui più giovani siano molto dipendenti e diventino via via più indipendenti crescendo. Kelly non riteneva valido e funzionale questo punto di vista per studiare la problematica della dipendenza. Gli adulti hanno maggiore dipendenza dei bambini perché hanno molti più desideri e bisogni dei bambini. Considerando questo, si può affermare che gli adulti sono più bisognosi e quindi più dipendenti dei bambini. La differenza fondamentale è che i bambini concentrano le loro dipendenze. È questa concentrazione che ce li fa ritenere maggiormente dipendenti. Gli adulti distribuiscono le dipendenze in modo più ampio. Essi trovano soddisfazione a certi loro bisogni in una risorsa e ad altri diversi bisogni in altre differenti risorse. Kelly sosteneva che la chiave per una migliore comprensione della dipendenza sia proprio la costruzione, e considerava i costrutti di dipendenza come costrutti molto precoci in termini di sviluppo. I costrutti di dipendenza, affermava, sono quelli legati ai processi di nutrizione e, più in generale, alla sopravvivenza nella vita di una persona. In un'altra definizione, sono quei costrutti attraverso i quali determinate persone vengono costruite dall'individuo in relazione alla propria sopravvivenza, cioè come in grado di soddisfare i propri bisogni vitali. Il costrutto quindi associa una persona alla sopravvivenza individuale. Queste discriminazioni sono fondamentali per la nostra sopravvivenza. Questa idea di sopravvivenza è basilare in noi. Probabilmente questi sono proprio i primi costrutti in termini evolutivi e sono preverbalizzati. In questo senso i termini verbali sono soltanto approssimazioni, le parole non danno un'immagine esaustiva del costrutto che indicano.

Kelly ha individuato una evoluzione di sequenze per quanto riguarda la costruzione: i bambini molto piccoli operano inizialmente pochissime discriminazioni e gradualmente queste diventano più differenziate. Alcuni di questi costrutti talvolta non sono molto funzionali e vengono indicati come costrutti prelativi. I costrutti prelativi sono espressi in forma “nient'altro che”, ad esempio “mia madre non è altro che la persona che si prende cura di me”, non è costruita in nessun modo alternativo se non quello indicato dal costrutto; quindi su una persona viene costruito un unico costrutto senza possibilità di discriminazione. Talvolta questi costrutti, caratteristici nei bambini, sono impermeabili in quanto non sono suscettibili al cambiamento o ad una eventuale articolazione interna in altre componenti; per esempio “le persone da cui dipendo sono soltanto quelle della mia famiglia” ed una famiglia è soltanto quella, non è concepibile altrimenti se non composta da quei precisi membri, non c'è possibilità di ampliare un costrutto come questo. Come noi maturiamo, le nostre costruzioni diventano maggiormente differenziate. Generalmente diminuiscono i costrutti prelativi ed i costrutti impermeabili. In termini di dipendenza, siamo in grado di individuare molte più discriminazioni e differenze fra le nostre potenziali risorse. Anche i bisogni vengono visti in

modo diversificato: siamo in grado di distinguere i nostri bisogni e di differenziarli l'uno dall'altro. Il risultato è che un adulto sano e maturo disperde le proprie dipendenze, ed è in grado di trovare soddisfazione ad alcuni dei propri bisogni nei confronti di una risorsa ed ad altri nei confronti di un'altra risorsa. I problemi possono emergere quando l'individuo non è in grado di disperdere le proprie dipendenze indirizzando bisogni diversi su risorse diverse. Talvolta anche in età adulta, in modo simile a quanto si riscontra nei bambini, si può trovare una forte concentrazione in questi termini, il che può comportare considerevoli problemi di adattamento individuale. Con questo intendo dire che alcuni adulti mostrano configurazioni di concentrazione della dipendenza molto simili a quelle dei bambini, con la differenza che questa concentrazione più facilmente può risultare disfunzionale e problematica per la vita adulta.

Non mi è chiaro quali siano le relazioni tra costrutti e bisogni.

I costrutti sono discriminazioni che noi operiamo, considerando qualcosa come simile a qualcos'altro e diverso da qualcos'altro ancora. Un bambino piccolo presenta molti pochi costrutti riguardo i propri bisogni, mentre di solito un adulto opera molte più differenziazioni rispetto ai propri bisogni. Alcuni bisogni sono collegati al proprio essere biologico, sono considerabili in termini biologici (per esempio la nutrizione), altri sono di tipo sociale (per esempio il bisogno di parlare con le persone, il bisogno di avere un lavoro, il bisogno di divertirsi).

Di fatto non mi rimane chiara la differenza fra costrutti e bisogni.

Un costrutto è un modo di dare senso alle cose, a cose diverse, è il significato che diamo agli eventi della nostra vita. Un esempio di questi eventi è un bisogno, quindi usiamo i nostri costrutti per dare significato anche ai bisogni, comprendere i nostri bisogni. Il significato è diretto a dare un senso in termini di conoscenza al nostro mondo. Quindi anche un bisogno è un aspetto del nostro mondo al quale diamo un significato. Vi ho già detto che dipendenze non disperse negli adulti possono talvolta creare dei problemi di adattamento, anche se talvolta questo può essere inevitabile, magari per un limitato periodo, come nel caso di malattia di un individuo. Naturalmente in situazioni cliniche può essere il punto di avvio per affrontare i primi passi di un lavoro terapeutico. Kelly sostiene che non è di per se stessa la quantità di dipendenza che può creare problemi ma quanto siamo in grado di operare differenziazioni in termini di dipendenza. La griglia che vedete mostra una dispersione di dipendenza.

Mi sembra di aver capito che quando una persona è malata sia meglio per lei non disperdere le proprie dipendenze.

Non è che sia il modo migliore, ma talvolta non c'è altra possibilità.

Non ho capito se la dipendenza è problematica soltanto nel caso in cui non sia distribuita; secondo me, per esempio, se si crea una situazione di dipendenza fra due persone, non necessariamente è un problema; se magari poi si rompe quell'equilibrio può diventare un problema ma non lo è necessariamente di per sé.

Non è necessariamente un problema, perché le persone i cui bisogni vengono soddisfatti possono dirsi “felici”, ma sono comunque persone molto più vulnerabili. Se uno dei due membri muore o non è più disponibile per qualche motivo, l'altro corre il rischio di non vedere più soddisfatti i propri

bisogni in quanto strettamente vincolati a quel singolo individuo. Le persone possono avere una dipendenza non dispersa, essere felici e funzionare bene, riuscendo a soddisfare i propri bisogni, ma sono comunque a rischio: qualsiasi cambiamento, qualsiasi modificazione della situazione li rende completamente vulnerabili. Se questa persona non è disponibile per qualche motivo, i bisogni dell'altro non hanno altre possibilità di essere soddisfatti, in quanto dipendono tutti da quell'unica persona.

Costruire le costruzioni degli altri

Come avviene il passaggio dalle configurazioni concentrate di dipendenza del bambino a quelle maggiormente differenziate dell'età adulta? Kelly ritiene che gli altri giochino un ruolo fondamentale in questo passaggio. È importante che noi impariamo a relazionarci agli altri costruendo i loro costrutti, cioè comprendendo come gli altri danno un senso al mondo, costruire come gli altri costruiscono il mondo. Questo permette una migliore reciprocità. Noi impariamo a soddisfare i bisogni degli altri così come gli altri soddisfano i nostri. Possiamo adattarci in modo flessibile agli altri proprio comprendendo quale può essere l'aiuto che gli altri sono in grado davvero di corrisponderci. Si crea così un equilibrio funzionale. Non si tratta soltanto di una transazione o di un semplice scambio, ma quello che è maggiormente importante è questo nostro relazionarci agli altri cercando di capire quale sia il loro modo di dare un senso al mondo.

Questo è influenzato dalla nostra esperienza di reciprocità con la nostra figura di attaccamento?

Penso che sia sicuramente un nodo cruciale e rappresenti un particolare aspetto in relazione alla dipendenza: per questo motivo abbiamo fatto un accurato lavoro sul rapporto madre-figlio.

Adesso credo sia il momento di parlarvi di una ricerca recente che non è stata ancora discussa. Recentemente alcuni dei miei studenti hanno studiato le correlazioni fra la percezione delle cure parentali e la dipendenza in età adulta, cioè che tipo di rapporto intercorra fra le percezioni dell'accudimento genitoriale durante l'infanzia e il modo in cui poi gli adulti distribuiscono le loro dipendenze: come io ho percepito e vissuto il rapporto coi miei genitori influisce poi sulla mia capacità di disperdere la dipendenza. Uno psicologo australiano, G. Parker, distingue due dimensioni importanti rispetto alle cure parentali: una riguarda l'accudimento (“prendersi cura di/non prendersi cura di”) e l'altra la protezione (“iperprotezione/non iperprotezione”). Quello che ha scoperto è che gli adulti che hanno una minore dispersione della dipendenza sono stati iperprotetti durante l'infanzia, mentre non ha riscontrato relazioni significative con l'accudimento. (...)

Vorrei sapere cosa ne pensate della distinzione di cui vi ho parlato, cioè su quali siano gli aspetti positivi e negativi di dispersione/non dispersione della dipendenza. Avete un foglio tradotto, per cui potete scrivere in italiano le risposte a queste domande; dopo ne discuteremo insieme. Questa tecnica di individuare i vantaggi e gli svantaggi di ogni polo di un costrutto fa riferimento alla tecnica ABC della psicologia dei costrutti personali, è una semplificazione della tecnica ABC. Io ho semplificato questa tecnica perché può risultare uno strumento molto potente e quindi richiede una certa cautela nel suo utilizzo. La forza d'impatto che può avere è data dal fatto che i costrutti emergono in modo quasi inequivocabile e questo può rappresentare un problema non indifferente per la persona al momento in cui ne realizza pienamente il significato. Ho utilizzato questa tecnica con persone che volevano smettere di fumare, ma per alcune persone potrebbe essere molto destabilizzante. In questo contesto non la usiamo in un modo così personale.

Quali vantaggi avete individuato nella dispersione della dipendenza?

- *pluralità di vedute*
- *minori rischi*
- *non rischiare di rimanere senza risorse*
- *facilità di reperire risorse*
- *migliore soddisfazione dei propri bisogni in termini qualitativi*
- *imparare a scegliere*
- *sviluppare nuovi bisogni*
- *flessibilità nell’instaurare relazioni d’attaccamento*

Quali svantaggi avete individuato in una dipendenza non dispersa?

- *maggiore intensità della relazione*
- *rigidità nelle relazioni affettive*
- *difficoltà a passare ad altre relazioni*
- *incapacità di diversificare differenti forme di amore*
- *rischio di rimanere senza risorse*
- *minori alternative*
- *più paura a sperimentare al di fuori di un determinato contesto*
- *maggiore ansia e confusione nei confronti del cambiamento*

Quali sono i vantaggi di una dipendenza non dispersa?

- *maggiore chiarezza e minore responsabilità personale*
- *economicità comportamentale in termini di schemi fissi e più facilmente reperibili*
- *meno variabili da affrontare*
- *aver fatto una precedente selezione delle risorse disponibili*
- *rischiare il conflitto*
- *maggiore profondità della relazione*
- *costruire una relazione stabile, unica, condivisa, che favorisce un miglior accudimento dei figli*
- *senso di unicità, stabilità, pienezza, possesso*

Quali sono gli svantaggi di una dipendenza dispersa?

- *non procedere a una selezione delle risorse, quindi rimanere più superficiali*
- *rischio di interscambiabilità totale*
- *multi-instabilità*
- *minore intensità emotiva*
- *maggiore responsabilità personale*
- *possibile disorientamento*
- *facilitare un eccesso di aggressività (in senso kelliano)*

Quindi ci sono tantissime possibilità; non si può dire che un tipo di dipendenza sia in senso assoluto negativo o positivo. La dipendenza non dispersa rende comunque più vulnerabili, ma ci sono casi in cui tutti e due gli estremi comportano problemi. Io vi ho portato degli esempi di griglia in merito, anche se Kelly parla di dipendenza non dispersa come più problematica. La situazione ottimale sarebbe avere relazioni intime accompagnate a una diversificazione nella rete dei rapporti sociali.

La tecnica ABC

Per quanto riguarda la tecnica ABC, non è esattamente quella che vi ho illustrato, ma ha molti punti in comune. La tecnica ABC individua i costrutti quando le persone sono resistenti al cambiamento: vogliono cambiare ma non riescono a farlo, come capita rispetto al fumo. Il primo livello A è il costrutto che si vuole modificare, per esempio fumare. Il livello successivo, il B, è ciò a cui si vuole arrivare, l’obiettivo del cambiamento, per esempio smettere di fumare. In questo modo è possibile enucleare gli svantaggi di ciò che si vuole cambiare, e i vantaggi dell’obiettivo a cui si vuole giungere. Il terzo livello, C, rappresenta quello che impedisce il cambiamento, quindi nel nostro esempio si tratta di individuare i vantaggi del fumare e gli svantaggi del non fumare. Questa tecnica è stata utilizzata da alcune persone in Inghilterra in situazioni cliniche, per problemi di tipo diverso come i problemi di sovrappeso, di dipendenza dal fumo o altro.

Nel livello C che impedisce il movimento verso quello a cui vuoi muovere, gli svantaggi e vantaggi sono rispetto al costrutto o rispetto a ciò che impedisce il movimento?

I vantaggi del fumare, cioè di come sei ora, e gli svantaggi del non fumare, cioè il punto dove vorresti arrivare. L’ultimo livello è molto difficile perché, per esempio riguardo al fumo, io ho scoperto che era svantaggioso per me il fatto che avrei dovuto pormi in relazione ai miei amici in modo diverso, e questa non era una cosa positiva per me. Così ho dovuto pensare a cosa potevo fare rispetto a questo per riuscire a smettere di fumare. Questo succedeva otto anni fa, adesso non fumo più. Non dico che funzioni sempre, però per me è stato utile.

L’individuazione dei costrutti nelle griglie di dipendenza

Tornando ai principi della teoria che abbiamo visto e principalmente alla griglia che voi avete completato, all’inizio ho detto che i costrutti sono l’elemento fondamentale per la teoria dei costrutti: quindi dove si trovano i costrutti in questa griglia di dipendenza?

In alto abbiamo le risorse a cui le persone danno significato e a lato le situazioni problematiche rispetto alle quali si individuano le discriminazioni. I costrutti sono individuabili proprio nello specifico pattern che emerge dalla griglia, cioè dalla configurazione che viene a rappresentarsi considerando nel loro insieme tanto la presenza quanto l’assenza dei segni e delle croci nella griglia. Le croci segnate mostrano le discriminazioni che noi facciamo fra le risorse e i problemi. Questa griglia pone delle domande, fa emergere ulteriori interrogativi e quindi non fornisce soltanto semplici risposte, mentre molti altri strumenti, altre tecniche forniscono risposte e non pongono nuovi interrogativi. Un collega inglese, Beail, ha lavorato con le griglie di dipendenza con persone uscite da istituzioni, che erano state precedentemente istituzionalizzate. Egli suggerisce una tecnica semplice che consiste nel porre domande proprio alla persona che ha elaborato la griglia, tecnica che permette quindi di individuare i costrutti che soggiacciono alla configurazione della griglia. Suggerì di chiedere, per esempio, per la prima riga, “perché andresti da queste persone (quelle segnate con la croce) per questo problema specifico, ma non dagli altri (quelle non segnate con la croce)?”. Ha posto questa domanda per ogni riga, per ogni situazione problematica. Naturalmente potete fare la stessa cosa rispetto alle risorse, muovendovi verticalmente; per esempio “perché andresti da tua madre per questo problema specifico, ma non per questi altri problemi? qual’è la differenza?”. Ovviamente tenete sempre presente che le parole sono soltanto approssimazioni, le parole si avvicinano al costrutto, lo approssimano, ma i termini verbali utilizzati per descrivere le discriminazioni non sono esattamente la stessa cosa del costrutto. Talvolta molte persone incontrano notevoli difficoltà nel

riportare con le parole tali discriminazioni, anche se generalmente si riesce a spiegare in cosa consiste la differenza. Quello che vi suggerisco è di lavorare a coppie sulle vostre griglie, ponendovi domande l'uno con l'altro rispetto alle discriminazioni effettuate. Quindi dovete chiedervi perché andreste da certe persone ma non dalle altre per ogni specifico problema; prendete appunti di quello che l'altro vi dice rispetto alla sua griglia in modo da poter poi restituire a lui tali appunti che lo riguardano. Naturalmente ricordate quanto vi ho detto all'inizio: non è necessario rispondere, se non ve la sentite di condividere quello che vi viene richiesto a qualcun altro potete non eseguire il compito. Concentratevi bene su voi stessi rispetto a queste eventuali sensazioni. Sarebbe preferibile sia consentire un'equa distribuzione nelle coppie fra chi conosce e chi non conosce la teoria dei costrutti personali, sia lavorare con qualcuno che non conoscete bene. Se volete spostarvi dall'aula potete farlo.

L'analisi delle griglie (esempi dalla ricerca)

Abbiamo elaborato una tecnica statistica per differenziare fra misure relative di dipendenza dispersa e non dispersa. Questa metodologia è stata ripresa dalla biologia, perché con i metodi statistici della psicologia non era possibile un'analisi di questo tipo. Disponiamo anche di un programma di computer che può essere reperibile (ed è gratuito) se qualcuno fosse interessato a portare avanti eventuali ricerche in questo settore. In ambito clinico non avete bisogno di ricorrere alla statistica.

Analizziamo insieme questa griglia (*fotocopia n. 10*). Karen ha diciotto anni, è una studentessa universitaria di un corso per infermieri, i genitori sono divorziati e vive con la madre ed una sorella più piccola di lei. Non va d'accordo coi propri genitori e, secondo lei, sono la causa principale di molti dei suoi problemi. Ho elicitato i costrutti da questa griglia nel modo che prima vi ho mostrato. Quindi ho raggruppato i costrutti elicitati perché talvolta le persone danno delle risposte simili fra loro che possono essere accomunate in un unico concetto. Ho ottenuto questi cluster e li ho indicati con lettere diverse. I costrutti che vedete indicati dalle lettere sono stati ricavati tutti da quest'unica griglia durante un'ora di intervista con il soggetto.

(*fotocopia 11 e 12*) Il primo costrutto A “relazioni di vicinanza/relazioni di non vicinanza” è stato ricavato dal lavoro di intervista sulle griglie di 26 soggetti. Al di là di questa somiglianza terminologica, i significati individuali risultano di fatto molto diversi da soggetto a soggetto. Qui l'accento era posto sul parlare in un modo coinvolto e questo costrutto era collegato al parlare di problemi. Così le persone indicate da Karen come più vicine erano le persone a cui era possibile rivolgersi per problemi ritenuti più importanti e seri, per esempio i problemi relativi alla gelosia, all'essere confusa e all'essere impaurita ritenuti da lei problemi rilevanti. Il secondo costrutto, B, individua “persone che ti ascoltano e non cercano di convincerti/persone che ti dicono cosa fare”. Esempio del polo negativo, “persone che ti dicono cosa dovresti fare” sono proprio i suoi genitori, anche se questo sembra per lei estendibile a altre persone, come un futuro marito. Ha detto dei propri genitori che hanno valori completamente diversi da lei e che le loro idee sono in conflitto con le proprie, e poi ha affermato “molti dei miei problemi sono causati dai miei genitori”. Il costrutto C è relativo alla “sicurezza” ottenibile per lei dai nonni, dalla sorella e dal fidanzato; mantiene delle riserve sull'aiuto effettivo che i nonni potrebbero darle in alcuni settori, dato che da una parte i nonni sembrano talvolta crearle maggiore confusione e dall'altra le dispiace farli preoccupare, e qui siamo arrivati al costrutto E, “persone apprensive”. Nei confronti della sorella, nonostante come relazione sia molto vicina, c'è però l'aspettativa che non potrebbe fare niente per Karen se Karen fosse molto malata, come anche Karen non farebbe mai riferimento alla sorella se avesse bisogno di soldi, dato che la sorella ha effettivo bisogno di tutti i soldi che può riuscire a ottenere. Il costrutto F “persone che ti distraggono, ti aiutano a dimenticare i problemi”, per esempio una sua professoressa;

Karen sente di aver bisogno di questo tipo di supporto per affrontare eventuali problemi con minore preoccupazione e sentendosi meno sola. Siamo al costrutto G, rispetto a quei problemi per cui sente la necessità di farsi convincere a poterli affrontare in un’ottica più positiva, per esempio quando si sente scoraggiata nei confronti del futuro. Per poter sentire meno il carico di questi problemi e vederli più positivamente, Karen ha bisogno di persone che le trasmettono tranquillità, come il cugino che le sembra più tranquillo via via che cresce. Lei ha la percezione che le persone quanto più crescono e maturano tanto più sono in grado di affrontare il loro futuro; in questo senso li sente come persone su cui poter contare per essere lei stessa in grado di affrontare il proprio futuro: così come loro riescono a farlo, un giorno potrà riuscirci lei stessa. Quindi notiamo dei costrutti piuttosto elaborati riguardo la propria dipendenza. Alcune persone sono adatte rispetto a problemi più superficiali, altre per tirarla su di morale, alcune per fornirle aiuti materiali. Una volta terminata l’intervista con Karen, ho avuto l’impressione che fosse sulla strada giusta e che sarebbe stata capace di confrontarsi col proprio futuro. Questo è un buon esempio di dipendenza dispersa.

Adesso vediamo un esempio di dipendenza non dispersa. Vi ho portato due esempi. Cominciamo con Kam. Kam ha diciotto anni come Karen, è un profugo del Vietnam ed è arrivato in Australia cinque anni fa. Parla l’inglese a un buon livello e non abbiamo avuto difficoltà di comunicazione. Con Kam ho potuto fare due griglie: una come quella che avete fatto voi, la griglia dell’essere aiutato (*fotocopia 14*), e una seconda rispetto all’essere di aiuto (*fotocopia 15*), chi viene aiutato da lui per particolari problemi. Ho potuto quindi elicitarne costrutti da tutte e due le griglie. Dovete tenere presente tanto l’una quanto l’altra perché ci sono delle correlazioni fra le due griglie.

(*fotocopia 16*) Il primo costrutto fondamentale rispetto a tutte e due le griglie, il costrutto A, riguarda figure “professionali” come il prete e il consulente. Queste sono persone competenti che riescono a risolvere in modo intelligente i problemi. Sono persone su cui Kam può fare affidamento per ottenere consigli obiettivi riguardo a ciò che lo interessa. Kam attribuisce questo tipo di consigli a una capacità di comprensione del comportamento umano e quindi considera questi consigli utili e positivi nel proprio interesse personale. A queste persone Kam riferisce problemi che ritiene importanti e seri. A se stesso e alle altre persone “non professionali” fa riferimento per problemi che ritiene meno rilevanti, meno gravi. Potete vederlo bene nella griglia. Il secondo costrutto importante, B, differenzia le persone ponendole in relazione all’età di Kam. Egli ritiene che persone più grandi di lui non abbiano piacere di parlare con persone più giovani (quindi con lui) di questioni personali come il sentirsi disorientati o confusi. In modo simile Kam non condivide questo tipo di problemi personali con persone più piccole di lui. Questi costrutti appaiono molto stereotipati, in una modalità categorica del tipo “bianco o nero”. Quindi le persone che sono professionali comprendono la natura umana e sono persone a cui posso rivolgermi per un consiglio personale, mentre le persone che non sono considerate professionali non hanno questa capacità di comprensione e possono esprimere soltanto molte opinioni, non validi consigli. Così anche il fattore dell’età (persone più grandi/persone più giovani) è una modalità di discriminazione che emerge dalla configurazione della griglia e che Kam considera una determinante della qualità delle proprie interazioni. Riguardo l’amico della stessa età, il suo migliore amico, il quarto nella griglia, Kam si rivolgerebbe a lui non tanto per un consiglio quanto per condividere con lui gli avvenimenti della sua vita. Sente che l’amico non può farci molto rispetto ad una risoluzione del problema, non sarebbe la persona giusta a cui rivolgersi. Quando gli ho chiesto il perché mi ha spiegato “perché penso che potrei ottenere lo stesso contando soltanto su di me oppure un qualcosa di meglio rivolgendomi a figure professionali”. Diversamente dalla griglia di Karen, non pensa di potersi gestire da solo tutti i suoi problemi. Ci sono problemi che sente più gestibili e controllabili, ed altri che sente meno sotto un suo diretto controllo, ma che può comunque affrontare e risolvere ricercando un consiglio professionale. Mi farebbe piacere poterlo intervistare di nuovo dopo la laurea per sapere come la vedrà in quel momento; probabilmente non la

penserebbe più così. Questo un esempio molto diverso, e non è una situazione facilmente individuabile soltanto osservando la griglia.

Andiamo ora al terzo esempio, Allen. Di nuovo ci sono due griglie, quella dell’essere aiutato (*fotocopia 19*) e quella dell’essere di aiuto (*fotocopia 20*). Molte informazioni biografiche ricavate durante l’intervista ci possono aiutare. Allen ha 33 anni, lavora in un dipartimento di acque territoriali del governo. Soltanto quest’anno è riuscito a iscriversi all’università ed è quindi anche studente universitario. Descrive la sua famiglia, quindi i propri genitori e le due sorelle come legati da una forte vicinanza. Tre anni prima dell’intervista si è sposato una seconda volta dopo un primo divorzio. La moglie ha due fratelli entrambi sposati, e Allen e la moglie li vedono con una certa frequenza (picnic durante il fine settimana,...). I suoi genitori si sono spostati spesso da un posto all’altro e le sorelle, a differenza di lui, hanno seguito sempre i genitori in questi trasferimenti. All’epoca in cui io ho intervistato Allen, sua madre, suo padre e una sorella abitavano nel Queensland, a un migliaio di chilometri da lui. Descrive sé stesso e la moglie come molto intimi, riescono a parlare di tutto. Purtroppo non possono avere bambini. Ho cominciato l’intervista con la griglia dell’essere di aiuto (*fotocopia 20*) e ho riscontrato notevoli difficoltà in Allen a lavorare in termini ipotetici, “se ... allora”. Così quando gli ho chiesto “queste persone si rivolgerebbero a te per un certo problema?”, lui ha dato le proprie risposte soltanto nei termini di “lo avevano fatto/non lo avevano fatto” senza riuscire a dare una risposta su un piano ipotetico. Le sue risposte erano riferite a specifici eventi biografici individuabili nella propria o nella loro storia di vita. Per esempio rispetto al lavoro, alla prima occupazione lavorativa, ha detto “mia sorella è venuta da me perché è la sorella più piccola e io sono il fratello più grande”, oppure “io e mia moglie ci confrontiamo sempre insieme su tutto”, oppure ancora “la vicina di casa e il marito Rudy sono gli amici a cui ero solito rivolgermi dopo il mio divorzio; con lei riuscivo ad avere un buon rapporto e potevo parlarci bene”; rispetto a un’altra amica, “l’ho un po’ persa appena ha iniziato i propri studi presso un’università ad indirizzo tecnico”. Rispetto a ogni croce segnata nella griglia ha dato delle descrizioni di situazioni molto specifiche. Una volta che mi sono resa conto di questa modalità, gliene ho parlato provando a spiegarli la differenza. Lui ha compreso piuttosto chiaramente cosa gli stavo chiedendo; allora io gli ho chiesto se voleva darmi delle risposte di tipo diverso ma mi ha detto che non era in grado di venire incontro alla mia richiesta: non era in grado di fare previsioni rispetto a cosa sarebbe potuto succedere e riusciva soltanto a riportare cosa era effettivamente successo facendo riferimento alla propria esperienza passata. Questo per quanto riguarda tutte e due le griglie. L’unica differenza era riscontrabile con la moglie, ha detto “siamo molto vicini, discutiamo insieme sul da farsi e così possiamo costruire qualcosa insieme”. Si potrebbe pensare che non era collaborativo ma di fatto non era così: ha preso dei permessi dal lavoro per venire agli incontri con me. Infatti di solito c’è una fase in cui si somministrano le griglie e poi si contattano telefonicamente le persone per fissare l’intervista successivamente. Dopo essere stato da noi per le griglie, arrivato a casa alla sera ne aveva discusso con la moglie; Allen stava cercando di dare un senso, un significato alle differenze riscontrate fra la sua famiglia di origine e la famiglia acquisita (i parenti della moglie). Si può notare in tutte e due le griglie come non ci sia effettivamente nessuna croce segnata tanto sulla colonna dei suoceri tanto su quella dei cognati, nonostante le frequentazioni con loro siano settimanali. Allen inoltre aveva mostrato spesso una certa difficoltà nel riuscire a spiegare il perché di certe risposte: per esempio, riguardo al discorso finanziario, ha detto “non so spiegare perché non andrei da altre persone; probabilmente è perché io sono indipendente e voglio risolvermi tutti i problemi da solo”, comunque ha detto “sono fortunato a non dovermi confrontare con problemi di questo tipo”. I suoi costrutti non era facilmente raggruppabili in cluster come invece era stato possibile con i costrutti di altri soggetti. I suoi costrutti risultavano molto isolati, con un’eccezione rispetto al costrutto A (*fotocopia 21*) “vicinanza/non vicinanza”: persone vicine erano quelle della propria famiglia, le non

vicine erano al di fuori del proprio nucleo familiare, così come “persone cresciute con lui/non cresciute con lui”, “persone conosciute da molto/persone conosciute da poco”, “persone che avevano avuto lo stesso tipo di esperienze/persone che non avevano avuto lo stesso tipo di esperienze”, “persone che vivono vicine/persone lontane fisicamente”. Se avete presente quello di cui vi ho parlato prima, una delle cose che si notano è che questi costrutti sono relativamente impermeabili: non si può trovare la vicinanza in una persona nuova che non sia cresciuta con te, quindi le sole persone a cui puoi rapportarti rispetto a un problema sono persone vicine e, se le persone vicine sono quelle che sono cresciute con te, è impossibile trovare altre persone così e coinvolgere persone nuove nella propria rete di rapporti. Ho avuto l'impressione che fosse una persona a cui funzionava bene il suo modo di vivere ma che fosse altamente vulnerabile nell'ipotesi di eventuali cambiamenti del sistema. Quando precedentemente aveva divorziato era stato un momento molto difficile per lui da affrontare; allo stesso modo, mi domando cosa gli potrebbe succedere se dovesse andare a lavorare in un altro stato, visto che avrebbe soltanto sua moglie su cui contare come aiuto rispetto ad eventuali problemi.

Qui potete vedere tre situazioni diverse, e ne ho un'altra da porre alla vostra attenzione. Forse però volete fare qualche commento insieme su questi tre esempi, dato che non vi ho parlato di tutti gli aspetti di queste griglie.

Questo modo di raggiungere una dispersione della dipendenza che possa essere funzionale è proponibile allo stesso modo tanto in età adolescenziale quanto in età adulta o ci sono delle modalità diverse?

In questi esempi o in generale?

In generale.

A che età è possibile iniziare a lavorare con queste griglie? non lo so. Non conosco nessuno, almeno dei miei studenti, che abbia provato la somministrazione delle griglie con bambini, anche se probabilmente è possibile farlo. So che sicuramente qualcuno ha lavorato con le griglie su ragazzi in età liceale, in età tardo-adolescenziale o pre-adulta; con alcuni studenti sui tredici anni la dispersione era risultata molto minore rispetto ad altri studi. Penso che dopo avremo modo di discutere l'utilizzo clinico delle griglie e so che ci sono alcune persone qui che le hanno impiegate in ambito clinico e probabilmente potranno darci qualche risposta rispetto a questo.

Per quanto riguarda le nostre ricerche, nel campione non clinico abbiamo riscontrato una considerevole concordanza nelle configurazioni della dispersione. Questo ci dice che non è casuale.

Vorrei mostrarvi come le posizioni estreme tanto in termini di dispersione quanto di non dispersione siano entrambe problematiche. Questa è una griglia in cui ci sono tre mogli fra le risorse. Da questa griglia è emersa una notevole dispersione, ma evidentemente non sono presenti molte discriminazioni al suo interno. Si tratta di uno studente universitario di età non giovane che alla fine non è riuscito a terminare i propri studi. I suoi professori sono stati contenti di questo, dato che ogni giorno andava da loro a parlare dei suoi problemi, piccoli o grandi che fossero, assillandoli costantemente.

Ora un altro tipo di griglia che talvolta può presentarsi in una situazione clinica. Ho avuto modo di studiare molte griglie ma non ne avevo vista mai una così; però penso che in situazioni cliniche sia più facile da incontrare. Ho avuto un buon supporto nello studio delle posizioni estreme di dispersione della dipendenza dalla ricerca di uno dei miei studenti, che ha lavorato particolarmente sulla fase della maturità di Erikson in termini di sviluppo psicosociale. Avete un po' di familiarità

con la teoria di Erikson? Dalla ricerca sono emersi tre gruppi di dispersione: alta, media, bassa. Il gruppo a media dispersione risultava il più maturo in relazione alla scala della maturità basata sulla teoria di Erikson. -Prima di dimenticarmi, in mattinata avevamo parlato di accudimento e di iperprotezione, volevo aggiungere che esiste uno strumento di Parker, il *Parental Bonding*, che misura proprio questi due parametri (tradotto da Chiari e Nuzzo).

Adesso volevo mostrarvi griglie di persone che hanno subito delle amputazioni, e questo ci darà la possibilità di discutere ciò che per voi come clinici può essere importante nell'utilizzo di questo strumento. Sulla griglia è indicata la data dell'amputazione, e a lato sono riportate situazioni problematiche simili a quelle nelle griglie che avete già visto e che voi stessi avete fatto, ad eccezione della prima che è specifica rispetto all'evento dell'amputazione. Inoltre a queste persone è stata data la possibilità di aggiungere un ulteriore problema (il numero 10 nell'elenco) sentito particolarmente da loro.

Una studentessa che ha fatto ricerca per me ha studiato molte persone che erano state amputate e ha individuato quattro modelli di configurazione dei costrutti, due in più rispetto a quelli individuati da Kelly di dispersione/non dispersione. Ci sono diverse cose importanti da osservare. La prima è che sono segnati molti tratti al momento in cui c'è stata l'operazione; il secondo aspetto è che c'è una dipendenza molto consistente relativamente a se stessi in quanto queste persone risultano fare molto affidamento su se stesse nella maggioranza delle situazioni e mostrano parallelamente un livello di dipendenza molto basso in tutto il resto della griglia. Secondo la studentessa che ha fatto la ricerca questi fattori possono essere attribuiti al fatto che l'amputazione sia stata vissuta come un momento talmente importante da far passare in secondo piano tutto il resto; inoltre l'evento è stato così drammatico e grave che, nonostante moltissime persone si siano rese disponibili per aiutare l'individuo, nessuno di loro è poi risultato effettivamente in grado di fornire sostegno con continuità per un periodo di tempo più lungo. Un'altra ragione possibile può avere a che fare con il programma di riabilitazione seguito, dato che questi programmi generalmente puntano molto sul rendere indipendenti le persone in queste particolari situazioni; secondo la ricercatrice ciò crea una ulteriore difficoltà, mentre sarebbe sicuramente più funzionale disperdere le dipendenze senza concentrarle totalmente su se stessi. Oltretutto molte situazioni problematiche preindicate sulla griglia non sono neanche state considerate dai soggetti (e risultano cancellate sul foglio che vedete), e questo elemento rende ancora più evidente quale sia considerato essenzialmente il solo ed unico problema (l'essere stati amputati) da queste persone. L'amputazione è “il” problema, tutto il resto non sembra essere considerato come realmente problematico.

Questa griglia che vedete non è molto dispersa per quanto riguarda le risorse. Si tratta di un uomo di 83 anni. La moglie, che aveva già subito diversi ictus e di cui lui si è sempre preso cura, è stata ricoverata in un ospizio da quando è stato amputato. Ormai la moglie non era più in grado di riconoscere né il marito né la figlia. Quest'uomo vive da solo ed è molto isolato perché dopo l'amputazione non è più fisicamente in grado di muoversi molto e ha perso un po' di vista. A lui piace la compagnia ma ha concentrato tutta la sua dipendenza soltanto sulla figlia. Quindi è una persona molto vulnerabile. Fra l'altro la figlia è malata di cancro e non potrà essergli di sostegno per molto tempo ancora. Egli costruisce le persone come possibili fonti di aiuto ma è soltanto la figlia che viene presa in considerazione rispetto a problemi più importanti e più gravi. Questo perché suddivide i problemi in privati/non privati; quelli privati possono essere condivisi soltanto a livello familiare, quindi fra sé e la figlia.

Questo è un altro tipo di configurazione; qui vediamo in modo accentuato la tendenza a considerare come rilevanti ben pochi altri problemi oltre quello dell'amputazione. Più della metà del campione preso in esame ha individuato soltanto due o poche più situazioni problematiche oltre l'amputazione stessa e questo è un risultato molto diverso da quelli riscontrati nelle altre ricerche.

Particolarmente in questa griglia il soggetto ha tenuto presente soltanto quell'unico problema, cancellando tutte le altre situazioni problematiche. Probabilmente perché si è vissuto l'amputazione come un problema talmente rilevante che al confronto nessun altro problema sembra essere considerato in maniera significativa.

Questo è l'ultimo modello individuato dei quattro che vi dicevo: è un esempio di dipendenza dispersa, e la persona è riuscita a crearsi una rete sociale di sostegno ottimale. Questa persona aveva una varietà di risorse sia in famiglia che all'esterno: alcuni problemi sembrano affrontabili soltanto con persone del proprio nucleo familiare, ma questa persona è comunque riuscita ad ampliare la possibilità di aiuto anche al di fuori della propria famiglia.

Questi esempi vi mostrano la ricchezza e la varietà che si possono trovare lavorando sulle griglie di dipendenza.

Esistono sistemi di valutazione standardizzati?

Per quanto riguarda la dipendenza dispersa e non dispersa, il problema di una valutazione statistica non è facilmente risolvibile (vi ho indicato prima una possibilità di analisi statistica ripresa dalla biologia, che potete trovare su un apposito sito web); comunque anche per questo tipo di griglie è possibile ricorrere ad alcune tecniche utilizzate per l'analisi statistica delle griglie di repertorio in genere.

Questa ricerca, e quindi questi quattro modelli emersi dalla ricerca, sono stati effettuati su soggetti a cui erano state amputate le medesime parti del corpo oppure si tratta di amputazioni di parti diverse? perché penso che sia diverso il caso di chi subisce, per esempio, un'amputazione alle gambe rispetto a quella degli arti superiori.

La ricerca comprende persone che hanno subito diversi tipi di amputazioni più o meno gravi, in parti diverse del corpo, e quindi anche con un diverso livello di invalidità percepito e vissuto individualmente.

Implicazioni cliniche

Adesso passiamo a discutere gli aspetti clinici. Ho alcuni spunti da proporvi, anche se è auspicabile il vostro intervento perché sicuramente alcuni di voi, per la loro esperienza clinica, saranno in grado di dare un proprio contributo competente in merito.

Un problema che Kelly ha individuato come centrale nel lavorare sulle dipendenze è che la dipendenza viene considerata prevalentemente in una accezione negativa dalla maggior parte delle persone, in contrapposizione ad un'alternativa unica possibile alla dipendenza, cioè l'estremo opposto dell'indipendenza. Se uno non è dipendente l'unica possibilità sembra quindi il polo opposto, la completa indipendenza. Così talvolta vedete persone che passano da un polo all'altro, dal dipendente all'indipendente e viceversa senza alternative intermedie, in un'oscillazione continua fra le due posizioni estreme. Questo l'ho riscontrato spesso in persone la cui unione matrimoniale era fallita. Nei matrimoni “tradizionali” di solito la moglie è molto dipendente dal marito; al momento della rottura, la donna non può più essere dipendente da lui, e quindi comincia a muoversi verso l'altra posizione alternativa vista come possibile, comportandosi in modo tale da non dover accettare aiuto da nessuno, alla ricerca di una completa indipendenza.

La posizione di Kelly tende a superare questa concezione: se le persone cominciano a costruire le loro dipendenze in modo più variato, saranno in grado di provvedere a se stessi e ai propri bisogni con una migliore rete di supporto. Kelly ritiene che la maniera di gestirsi la dipendenza passi

attraverso il costruire. Penso che questa sia l’ottica che gli psicoterapeuti dovrebbero avere per comprendere i propri clienti e che sia importante pensare in questi termini anche rispetto alla relazione terapeutica. Tutti conosciamo i problemi che insorgono quando il terapeuta tenta di allentare la dipendenza dei propri clienti troppo velocemente. Quindi potete utilizzare le griglie come strumento per capire cosa succede in terapia, per comprendere cosa succede tanto al cliente in sé quanto alla relazione terapeutica durante lo svolgersi della terapia.

Quali sono i fondamentali indicatori di miglioramento?

Mi occupo prevalentemente di psicologia sociale e di ricerca, quindi in merito alla clinica ho sicuramente idee meno precise; penso che comunque questo possa essere un valido momento di lavoro con i propri clienti, mettendo a confronto quanto emerge dalle griglie somministrate a distanza di tempo in momenti diversi della terapia. Generalmente un indicatore di miglioramento può essere sicuramente la presenza di una maggiore discriminazione all’interno della configurazione.

Io posso dire quello che faccio personalmente. A pazienti che hanno difficoltà a elaborare la propria dipendenza io sottopongo una griglia diversa da quella che abbiamo visto oggi; la costruisco sulla base dei costrutti personali del soggetto, e la faccio compilare così come abbiamo fatto noi. Poi gliene faccio fare un’altra, chiedendogli se le relazioni con queste persone che sono indicate nella griglia andassero come lui desidera, come lui vorrebbe, come gli piacerebbe che andassero o fossero sempre andate eccetera, quale sarebbe la risposta. Parto dal presupposto che le persone che vediamo come risorse, cioè le persone a cui ci rivolgiamo per l’aiuto, verso le quali indirizziamo la nostra dipendenza, non siano sempre necessariamente figure di dipendenza, cioè sono sicuramente persone che ci garantiscono il loro aiuto ma magari le persone verso cui si sono originate le nostre relazioni di dipendenza sono altre. Per esempio, una persona con una problematica di dipendenza verso la propria madre, che ha sviluppato una forte relazione di dipendenza verso la madre, nella griglia originaria può avere la casella della madre completamente vuota e quindi può apparire come non ci sia nessuna richiesta verso la propria madre, cioè la madre non viene vista come persona in grado di aiutarla. Per capirci meglio, la madre può essere vista come una persona con cui non si riesce a discutere, con cui c’è sempre da questionare, però in realtà la problematica di base può stare proprio nel rapporto con la madre. Quindi io ponevo la questione della costruzione di una consapevolezza di una problematica di dipendenza che il paziente magari non riesce a percepire. I risultati delle due griglie sono diversi e su questo confronto si può lavorare.

So che in Inghilterra ci sono persone che lavorano proprio utilizzando questa modalità di approccio.

Comunque non ci sono degli indicatori di dipendenza assoluti? Supponiamo un problema economico: se io vado da una persona che ha soldi, e ovviamente non da uno che non ne ha, non vuol dire che io dipenda da quella persona. Mi rivolgo a quella persona per quell’unico particolare parametro che però non indica la mia dipendenza da questa persona. Quindi l’aspetto progressivo di maturazione sta nel fatto che il soggetto, rispetto a singoli e specifici bisogni, può scegliere fra le risorse e avere una risposta più positiva che non riferendosi ad un’unica persona.

Nuzzo: *La dipendenza distribuita è proprio questo: rispetto a varie problematiche, a varie esigenze che l’individuo ha, si evidenzia una rete di sostegno differenziata, in cui effettivamente la risorsa alla quale la persona poi si rivolge è quella più adatta a risolvere quel problema, e non c’è*

un'unica persona che viene vista come la possibile fonte di risoluzione di tutti i problemi come nella dipendenza non dispersa. Ovviamente in ambito clinico si può strutturare una griglia di dipendenza specifica per ogni persona, dato che non ci sono esigenze di ricerca che richiedano dei parametri fissi, standardizzabili per avere un risultato confrontabile fra i vari soggetti.

Tornando al discorso precedente, il fatto di essere in rapporto di vicinanza stretta con una persona non implica e non indica necessariamente dipendenza da questa persona. Molte persone hanno rapporti di forte vicinanza coi loro figli, ma li considerano troppo piccoli per poter strutturare una dipendenza nei loro confronti rispetto a problematiche importanti.

È interessante anche l'eccesso di dispersione come abbiamo visto in una delle griglie presentate, dato che questo non è un indice di maturazione o di funzionalità del sistema di dipendenza.

Nuzzo: Di fatto una griglia così può anche essere letta come rappresentativa di una persona che dipende poi in tutto da tutte le persone, perché a tutte le persone rivolge tutte le sue richieste, tutte quelle persone vengono considerate fondamentali per la sua sopravvivenza, il che risulta altrettanto altamente problematico.

Come succede negli psicotici, che da una dipendenza concentrata totalmente soltanto su di sé passano, quando le cose precipitano, a chiedere tutto a tutti indiscriminatamente.

Un ultimo sguardo finale a un aspetto della ricerca che può essere interessante e più attinente al vostro lavoro clinico. Alcuni ricercatori hanno studiato i ministri del culto dato che in questa categoria di persone era stato riscontrato un alto tasso di “burn-out”, condizione che in molti di loro aveva avuto come esito finale proprio l'abbandono del servizio. Questi ministri del culto sono caratterizzati dal fatto che viaggiano molto, si spostano frequentemente da un luogo all'altro, e sono in gerarchia la seconda categoria con queste caratteristiche dopo i militari. Lavorando con le griglie di dipendenza è stato riscontrato che non c'era nessuna relazione con l'età di questi ministri. Invece l'“anzianità di servizio” come ministri era correlata positivamente con la dispersione della dipendenza. Questo è un risultato molto interessante.

Io in clinica vedrei più applicabile la griglia non nel modo ipotetico, “se ... allora”, ma nel modo reale, di come effettivamente vengono utilizzate le risorse, perché penso che lavorando per ipotesi possano scattare dei meccanismi di autoinganno molto elevati.

Questo penso dipenda più che altro da quello che ci interessa conoscere, e, soprattutto in ambito clinico, le esigenze possono essere diverse.

Tornando alla domanda sulle differenze tra i sessi, una delle ricerche che abbiamo visto dimostra che ci sono differenze minime per quanto riguarda il genere sessuale, e credo che siate in grado di individuare quali. In tutte le ricerche fatte le donne presentano una dipendenza leggermente più dispersa degli uomini. Inoltre la ricerca sottolinea come sia maggiormente importante per una donna riuscire a crearsi una dispersione della dipendenza, individuando una rete di sostegno più ampia. Comunque sembra che gli uomini siano più vulnerabili in questi termini.

(Trascrizione e adattamento di Clarice Ranfagni)