



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata
(FISPPA)

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinico-Dinamica

Tesi di Laurea Magistrale

*L'ansia come vissuto di cambiamento: uno studio
attraverso la tecnica delle Griglie di Repertorio*

Anxiety as an experience of change: a study using the Repertory Grid
technique

Relatrice: Prof.ssa Maria Armezzani

Laureando: Alessandro Valerio Riccaboni

Matricola: 1236556

Anno Accademico

2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE.....	5
CAPITOLO 1 – Ansia e Psicologia.....	9
1.1 L’ansia	9
1.2 Etimologia e significati della parola ansia.....	10
1.2.1 <i>Ananke e necessitas</i>	10
1.2.2 Tra <i>angst</i> e <i>anxiety</i>	11
1.3 Angst nella Psicoanalisi	13
1.3.1 L’angoscia nel modello economico-energetico.....	14
1.3.2 Metapsicologia e angoscia	15
1.3.3 La rimozione.....	16
1.4 Cognizione, comportamento e ansia.....	17
1.4.2 La terapia cognitivo-comportamentale.....	18
1.4.3 Ansia e teorie dell’apprendimento.....	20
1.4.4 Le analisi cognitive	21
1.4.5 Un approccio integrato.....	22
1.4.6 Ulteriori contributi teorici.....	24
1.5 La tassonomia psichiatrica dei disturbi d’ansia.....	25
CAPITOLO 2 – La psicologia dei costrutti personali.....	30
2.1 L’alternativismo costruttivo	30
2.1.1 Frammentarismo accumulativo	32
2.1.2 L’uomo-come-scienziato.....	33
2.1.3 La conoscenza tra ipotesi e teoria	33
2.2 Cosa è un costrutto.....	35
2.3 Postulato e corollari.....	37
2.5 Emozione e cognizione	44
2.6 La psicologia dei costrutti personali e il costruttivismo.....	45
2.6.1 Due tipi di costruttivismo	47
2.6.2 Fenomenologia e psicologia dei costrutti personali	47

2.6.3 Il pragmatismo.....	48
<i>CAPITOLO 3 – L’ansia come transizione</i>	52
3.1 La diagnosi Transitiva	52
3.2 Le transizioni.....	54
3.2.1 La transizione di ansia.....	55
3.2.2 Invalidazione e ansia	56
3.2.3 Le azioni protettive del sistema.....	57
3.2.3.1 La costrizione.....	57
3.2.3.2 L’allentamento.....	58
3.3 L’ansia in movimento.....	59
3.4 Il ciclo della conoscenza	60
<i>CAPITOLO 4 – Soggettività e vissuto</i>	63
4.1 Soggettività a confronto	63
4.1.1 La psicoanalisi	63
4.1.2 L’uomo tra cognizione e comportamento.....	65
4.1.3 La personalità nella teoria dei costrutti personali.....	67
4.2 La dimensione del vissuto	68
<i>CAPITOLO 5 – Le griglie di repertorio</i>	72
5.1 le griglie di repertorio	72
5.1.1 La struttura delle griglie	73
5.1.2 Il metodo delle triadi	74
5.1.3 Peculiarità dello strumento	74
5.2 una proposta di griglie di repertorio come strumento per esplorare il vissuto ansioso	75
5.2.1 Gli elementi.....	75
5.2.2 Un modello di analisi	78
<i>CAPITOLO 6 – L’analisi delle griglie</i>	83
6.1 Analisi delle griglie.....	83
6.1.1 Corinna	84
6.1.2 Stanis.....	87

6.1.3 Mariano.....	91
6.1.4 Duccio.....	94
6.1.6 Itala	101
6.2 Un approfondimento: la griglia di Corinna	107
6.2.1 L'atmosfera.....	109
6.2.2 I costrutti.....	109
6.2.3 Il sé	110
6.2.4 Persona che mi piace-persona che non mi piace.....	111
6.2.5 Conclusioni generali	112
6.3 Commento dei risultati.....	113
<i>CONCLUSIONE</i>.....	119
<i>APPENDICE</i>	123
<i>BIBLIOGRAFIA:</i>	137

INTRODUZIONE

“e di ogni concetto si deve parlare in quella scienza alla quale esso appartiene”

(Kierkegaard, il concetto dell'angoscia, 1844, p.38)

L'argomento di questo studio è l'ansia, nella sua dimensione generale. Il mancato riferimento ad una particolare tipologia di disturbo d'ansia, è dovuto al debito teorico che tale lavoro nutre in favore della psicologia dei costrutti personali (Kelly, 1955). Tale teorizzazione, infatti, orienta epistemologicamente e metodologicamente gran parte della presente tesi. Anche il richiamo nel titolo al “vissuto di cambiamento” è dovuto al riferimento conoscitivo della psicologia dei costrutti personali. Tale teoria definisce l'ansia come transizione, non legandola direttamente ad ulteriori e particolari categorizzazioni di derivazione psicopatologica o psichiatrica. Attraverso lo strumento delle griglie di repertorio (Kelly, 1955; Armezzani, 2003; Bannister & Fransella, 2004) sarà possibile esplorare i rapporti tra l'esperienza di cambiamento e l'esperienza di ansia. Come verrà argomentato nel primo capitolo, il termine “ansia” è strettamente connesso a quello di “angoscia”, tanto da differenziarsi dal secondo solo nelle lingue di origine latina. Questa commistione di significati rimane forte nella psicoanalisi e, soprattutto, nella filosofia. Pertanto, si riconosce l'ampiezza di un tema al quale è difficile porre limiti definiti. A livello filosofico, Kierkegaard (1844) – il primo ad introdurre il termine - intende l'angoscia come la condizione dell'uomo nel mondo, generata dal nulla. L'angoscia è “la realtà della libertà come possibilità per la possibilità” (p.44): una realtà che si riferisce alla condizione emotiva dell'esistenza umana, una possibilità che congiunge l'uomo con le scelte che prende e lo proietta nel futuro. Così, l'uomo “è sempre esposto alla nullità possibile di ciò che possibile, quindi alla minaccia del nulla” (Galimberti, 2018, p.89). In senso filosofico, quindi, l'angoscia assume un valore più ampio di un fenomeno determinato e determinabile dalla psicologia, fino a diventare una possibilità che contraddistingue l'esistenza umana.

Pertanto, riconoscendo la profondità e l'ampiezza del tema, il presente lavoro, non può porre una parola conclusiva sulla spiegazione ontologica del concetto di angoscia/ansia. Bensì, secondo una logica che per certi versi può essere considerata in continuità con la *massima pragmatica* (Sini, 1972; Butt, 2013), si vuole proporre uno strumento che permetta l'osservazione delle modalità formali con cui la persona costruisce le esperienze

di ansia e cambiamento, e dei rapporti che intercorrono tra queste due esperienze. La commistione tra conoscenza e azione è uno dei capisaldi dello strumento utilizzato (le griglie di repertorio) e, più in generale, del sistema teorico dal quale prende le mosse: la già citata psicologia dei costrutti personali. Verrà quindi proposta una variante delle griglie di repertorio che si configura, in linea con gli assunti conoscitivi della psicologia dei costrutti personali, come un contenitore formale che permette l'elicitazione, da parte della persona, dei propri costrutti personali, ovvero le dimensioni attraverso cui significa (nel contesto proposto) le esperienze ansiose.

Secondo questi presupposti, l'ansia non viene intesa nella sua dimensione psicofisiologica ed "oggettuale", bensì viene descritta nella sua dimensione formale, a partire dai modi che la persona ha di conoscere il mondo e di dare forma alla propria esperienza. Questo nostro posizionamento richiama la distinzione junghiana, ripresa da Bateson, (1987) privandola della sua accezione magico-simbolica, tra *pleroma* e *creatura*. Tale distinzione si pone come opposizione alternativa a quella cartesiana di spirito e materia. Il pleroma è così il mondo della materia non vivente, descritto dalle leggi della fisica e della chimica e di per sé non contiene alcuna descrizione. "Creatura" invece è il termine riferito alla dimensione della spiegazione, in cui i fenomeni da descrivere sono tra loro retti e determinati dalla differenza, dalla distinzione e dall'informazione (p.33-39). Questa opposizione, che può essere rappresentata dalla differenza tra mappa e territorio, fa riferimento a due tipologie diverse di descrizione dei fenomeni. Nell'ambito della presente tesi, il riferimento è ad una dimensione che si avvicina alla *creatura*, in quanto si *autodescrive*, contiene sue regolarità e può comunicare la propria *organizzazione*. Così, la ricerca che si andrà sviluppando nei prossimi capitoli, intende l'ansia nella sua dimensione comunicativa, relazionale e gnoseologica.

Sulla base dei presupposti sopra citati, è possibile formulare due obiettivi, tra loro integrati. Il primo obiettivo riguarda l'elicitazione dei costrutti che la persona utilizza per significare l'esperienza legata all'ansia. Con il secondo obiettivo, ci si propone di descrivere quale rapporto la persona intende tra ansia e cambiamento. Tali obiettivi forniscono la direzione al presente studio ed hanno due principali ricadute. In primo luogo, rendono possibile un riscontro a livello teorico della teoria dei costrutti personali: ovvero permettono di valutare se sia presente una corrispondenza tra quanto emerge dalle griglie di repertorio, somministrate ai partecipanti, e la teorizzazione dell'ansia come transizione, descritta da Kelly (1955). In secondo luogo, l'analisi delle griglie, in funzione degli obiettivi prefissati, si configura, insieme al modello di analisi creato appositamente,

come contenitore formale dei contenuti della persona rispetto a specifiche esperienze, permettendo così di avvicinare il vissuto individuale. Tale strumento può essere pertanto concepito come utile nella pratica terapeutica e clinica, in quanto consente di osservare un frammento delle modalità con cui la persona costruisce le proprie esperienze, con il fine di anticipare possibili risposte all'ansia ed al cambiamento, anche attraverso il dispositivo teorico delle transizioni (che verrà descritto nel terzo capitolo).

Nel primo capitolo verranno presentate le principali teorizzazioni psicologiche sull'ansia, al fine di presentare un quadro generale. Gli approcci sono stati presi in considerazione in funzione del loro valore descrittivo e delle loro applicazioni cliniche.

Nel secondo capitolo, si porrà il focus sulla psicologia dei costrutti personali. Tale approccio fornisce il contesto epistemologico e teorico al presente lavoro. Data la complessità delle assunzioni teoriche proprie della psicologia kellyana è stato necessario dedicare un capitolo specifico al tema.

Nel terzo capitolo si offrirà il contributo teorico della psicologia dei costrutti personali rispetto alla definizione di diagnosi transitiva, che si discosta per obiettivi e modalità dalla diagnosi psicologica tradizionale. In questo capitolo, di conseguenza, verranno descritte le transizioni, come elementi cardine della concezione di diagnosi delineata da Kelly. È in questo capitolo che verrà presentata l'ansia come transizione.

Nel quarto capitolo verrà offerta una riflessione cruciale per le finalità del presente lavoro. In riferimento alle diverse concezioni (esplicite o implicite) dell'uomo da parte delle correnti psicologiche descritte nel primo capitolo, si delinearanno le basi epistemologiche dello strumento utilizzato nella ricerca che permette di intercettare il vissuto della persona.

Nel quinto capitolo verranno descritte, sia le caratteristiche generali delle griglie di repertorio, sia le modalità attraverso cui tale strumento si declina, relativamente agli obiettivi ed all'ambito di pertinenza del presente lavoro. Insieme alla presentazione degli elementi contenuti nella griglia, verrà delineato il modello di analisi impiegato per fornire una base standardizzata per l'interpretazione delle singole griglie, in funzione degli obiettivi prefissati.

Nel sesto capitolo si procederà con l'analisi delle griglie di repertorio somministrate ai partecipanti alla ricerca. Il capitolo si struttura in due parti. Nella prima si applicherà il modello di analisi, descritto nel quinto capitolo. Nella seconda, basandosi su quanto emerso dall'utilizzo del modello, si procederà nell'interpretazione più approfondita di una singola griglia, con il fine di mostrare le potenzialità dello strumento, soprattutto in riferimento alla diagnosi transitiva.

CAPITOLO 1 – Ansia e Psicologia

1.1 L'ansia

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

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

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

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

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

1.2 Etimologia e significati della parola ansia

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

1.2.1 *Ananke e necessitas*

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

1.2.2 Tra *angst* e *anxiety*

Il verbo latino “*angere*” chiaramente è all’origine del termine “angoscia”. Tuttavia, se in italiano ansia ed angoscia condividono una radice etimologica, la distinzione tra i due termini presenta alcuni problemi, o quantomeno alcune questioni da chiarire prima di

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

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

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

1.3 *Angst* nella Psicoanalisi

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

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

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

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

1.3.1 L'angoscia nel modello economico-energetico

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

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

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

1.3.2 Metapsicologia e angoscia

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

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

1.3.3 La rimozione

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

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

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

1.4 Cognizione, comportamento e ansia

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

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

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

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

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

1.4.2 La terapia cognitivo-comportamentale

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

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

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

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

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

1.4.3 Ansia e teorie dell'apprendimento

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

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

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

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

1.4.4 Le analisi cognitive

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

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

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

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

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

1.4.5 Un approccio integrato

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4.6 Ulteriori contributi teorici

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

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

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

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

1.5 La tassonomia psichiatrica dei disturbi d'ansia

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

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

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

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

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

SINTOMI PSICO-EMOTIVI:

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

SINTOMI ORGANICI

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

SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI

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

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

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

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

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

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

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

CAPITOLO 2 – La psicologia dei costrutti personali

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

2.1 L'alternativismo costruttivo

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

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

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

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

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

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

2.1.1 Frammentarismo accumulativo

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

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

2.1.2 L'uomo-come-scienziato

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

2.1.3 La conoscenza tra ipotesi e teoria

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

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

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

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

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

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

2.2 Cosa è un costrutto

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

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

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

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

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

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

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

whether or not my predictions are correct *until I have "behaved."* (Fransella 2016, p.5).⁴

Il comportamento rappresenta l'esperimento che la persona conduce per indagare la validità delle sue costruzioni.

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

2.3 Postulato e corollari

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.5 Emozione e cognizione

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

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

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

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

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

2.6 La psicologia dei costrutti personali e il costruttivismo

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

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

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

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

2.6.1 Due tipi di costruttivismo

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

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

2.6.2 Fenomenologia e psicologia dei costrutti personali

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

2.6.3 Il pragmatismo

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAPITOLO 3 – L’ansia come transizione

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

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

3.1 La diagnosi Transitiva

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

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

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

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

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

3.2 Le transizioni

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2.1 La transizione di ansia

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

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

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

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

3.2.2 Invalidazione e ansia

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

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

3.2.3 Le azioni protettive del sistema

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

3.2.3.1 La costrizione

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

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

3.2.3.2 L’allentamento

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

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

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

3.3 L'ansia in movimento

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

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

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

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

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

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

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

3.4 Il ciclo della conoscenza

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

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

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

CAPITOLO 4 – Soggettività e vissuto

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

4.1 Soggettività a confronto

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

4.1.1 La psicoanalisi

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

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

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

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

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

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

4.1.2 L'uomo tra cognizione e comportamento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1.3 La personalità nella teoria dei costrutti personali

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

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

4.2 La dimensione del vissuto

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CAPITOLO 5 – Le griglie di repertorio

In questo capitolo si delinearanno le caratteristiche dello strumento che utilizzeremo per condurre lo studio oggetto della presente tesi. Le griglie di repertorio rappresentano il mezzo che è diretta emanazione della teoria dei costrutti personali. Tale strumento permette di guardare, anche attraverso il supporto di dati numerici, con “gli occhi dell’altro”, da un punto di vista costruttivista. Le griglie, infatti, permettono di elicitare i costrutti che la persona utilizza per dare senso agli elementi del mondo. Nei paragrafi successivi, presenteremo le caratteristiche fondamentali delle griglie di repertorio e come queste verranno utilizzate nell’ambito della presente ricerca.

Le griglie riflettono la formazione matematica del loro creatore, George Kelly, il quale vedeva nella matematica “la più pura forma di costruzione” (Hinkle, 1970). Questo strumento racchiude al suo interno la struttura teorica del sistema kelliano, supportato da un’analisi (anche) quantitativa dei dati. Per sottolineare la continuità, necessaria per comprendere ed utilizzare le griglie in modo adeguato, tra queste e la teoria dei costrutti personali, Bannister e Fransella si riferiscono alle griglie come “la teoria dei costrutti personali in azione” (Fransella et. Al, 2004, p.1). Come vedremo, la caratteristica strutturale dei costrutti che maggiormente emerge dalle griglie è la bipolarità.

5.1 le griglie di repertorio

Le griglie di repertorio permettono a chi le usa di esplorare la struttura e il contenuto delle teorie (implicite ed esplicite) che la persona utilizza per anticipare gli eventi. Le teorie personali possono essere “verbalizzate, non verbalizzate o preverbal, possono essere strettamente strutturate o strutturate in modo lasso, possono essere facilmente verificabili o troppo intricate per essere testate e possono essere idiosincratiche o coerentemente comprese. Tuttavia, sono teorie nel senso che sono reti di significato attraverso le quali vediamo e gestiamo l’universo di situazioni attraverso le quali ci muoviamo” (Fransella et. Al, 2004, p.3). Come spiegato nel secondo capitolo, le teorie personali e la conoscenza che la persona ha del mondo sono canalizzate attraverso i costrutti, organizzati nel sistema costruttivo secondo rapporti gerarchici.

Le griglie, riprendendo la metafora kelliana dell’uomo-come-scientziato, sono costruite per rendere al massimo l’idea della ricerca di senso da parte dell’uomo. Di fronte agli

elementi del mondo, l'essere umano, attraverso il proprio sistema costruttivo, produce ipotesi derivate dal proprio quadro teorico, con il fine di anticipare gli eventi, valutando i risultati ed elaborando nuove interpretazioni. In questo senso, le griglie di repertorio sono un metodo per esplorare il sistema costruttivo della persona, tentando di “mettersi nei panni degli altri, di vedere il loro mondo come lo vedono loro e di capire la loro situazione e le loro preoccupazioni” (Fransella et. Al, 2004, p.6).

5.1.1 La struttura delle griglie

Il termine “griglia” indica, già di per sé, come tale strumento appare alla persona. Le griglie di repertorio sono infatti composte da celle che la persona andrà a riempire. Tali celle sono create dall'incrocio tra ascisse e ordinate. Rispettivamente, in colonna sono posti gli *elementi*⁸, mentre, ai lati opposti delle righe sono posizionati i *costrutti*. In questo modo, lungo le diverse righe, si trovano i costrutti, i quali, rispettando il corollario della dicotomia, sono riportati nella griglia ai due estremi delle righe. È così descritta la bipolarità dei costrutti, attraverso la quale gli elementi verranno costruiti. Nella griglia infatti, gli elementi rappresentano gli oggetti che devono essere costruiti significativamente dal soggetto, mentre i costrutti bipolari sono i criteri (scelti dal soggetto) di discriminazione tra gli elementi e di assegnazione di significato.

Definite dall'incrocio tra colonne (elementi) e righe (costrutti), all'interno giacciono le celle che segnano l'intersezione tra un costrutto e un elemento. Tali celle, inizialmente vuote, verranno compilate dal partecipante con valori numerici (dal 1 al 7) ad indicare la vicinanza/lontananza graduale di un elemento rispetto alle polarità del costrutto con il quale si interseca.

I costrutti rappresentano i criteri costruttivi del soggetto, mentre gli elementi gli oggetti da costruire. L'utilizzo più comune delle griglie di repertorio, suggerisce al ricercatore di scegliere in anticipo gli elementi, mentre i costrutti vengono elicitati dalla persona. L'elicitazione dei costrutti può essere realizzata in diversi modi. Nel contesto del presente lavoro, verrà utilizzato il *metodo delle triadi* - che verrà illustrato di seguito -: il più coerente con la teorizzazione kelliana. La scelta degli elementi risulta pertanto cruciale per gli esiti della ricerca, in quanto questi rappresentano l'ambito di pertinenza del lavoro. Oltre alla scelta contenutistica degli elementi, è fondamentale quella rispetto al numero

⁸ Nel contesto della teoria dei costrutti personali, gli elementi sono considerati: “le cose o gli eventi che sono astratti da un costrutto” (Kelly, 1955, p.137), ovvero frammenti di mondo che la persona assimila tra loro o distingue (in rapporto ad altri elementi) sulla base dei propri costrutti.

di elementi da utilizzare. “Una griglia media ospita dai 7 ai 14 elementi, con la maggior parte delle griglie che si attestano sui 10-12. Tale numero offre una serie di vantaggi: la griglia non diventa troppo lunga o faticosa da compilare per il soggetto; il range di costrutti che si va ad elicitare è sufficientemente ampio da permettere inferenze utili, e sufficientemente ristretto da non risultare dispersivo o ripetitivo; il lavoro di analisi dei dati non diventa troppo impegnativo o difficile per lo psicologo; la qualità statistica dei dati presenti in tale matrice di correlazione è sufficientemente buona, con una dispersione dell’errore statistico accettabile” (Armezzani, 2003, p.96).

5.1.2 Il metodo delle triadi

La griglia di repertorio si presenta al partecipante con gli elementi nelle celle superiori, ma, per le restanti parti, deve essere riempita dal partecipante stesso. Pertanto, una fase cruciale del procedimento è l’elicitazione dei costrutti e il loro inserimento nella griglia. Come anticipato, nel presente lavoro si utilizzerà il metodo delle triadi. Esso consiste “nel prendere in considerazione tre elementi della griglia per volta, sostituendone progressivamente uno a ogni passaggio, con la richiesta di indicare “che cosa rende simili due di loro e li differenzia dal terzo”” (Armezzani, 2003, p.101). Tra i sei metodi di elicitazione proposti inizialmente da Kelly (Fransella et. Al, 2004), quello delle triadi si configura come quello che maggiormente rende conto della caratteristica fondativa dei costrutti di essere “modi in cui due cose sono viste come simili e perciò differenti da una terza” (Kelly, 1955). Secondo la PCP infatti non possiamo affermare nulla senza simultaneamente negare qualcos’altro. In questa assunzione risiede la differenza sostanziale tra costrutti e concetti e perciò l’utilità di costruire le griglie di repertorio basandosi sulla bipolarità dei costrutti.

Per rendere conto in massimo grado dei processi di costruzione e discriminazione degli elementi da parte del soggetto, è necessario porre l’attenzione non solo sulla scelta degli elementi, ma anche sull’ordine con cui vengono presentati. Le triadi, che di volta in volta il soggetto si troverà a costruire, devono avere un ordine che permetta ad ogni tripletta di essere pregnante e che massimizzi l’euristica dei costrutti.

5.1.3 Peculiarità dello strumento

Lo scopo delle griglie è quello visualizzare una mappa delle possibili evoluzioni e limitazioni del sistema costruttivo della persona. In questo senso, le griglie di repertorio sono considerate una sorta di “cartografia ideografica” (Fransella et. Al, 2004) all’opposto della “cartografia nomotetica” rappresentata dal test del differenziale semantico (Osgood, Suci & Tannenbaum, 1957). Visualmente, le due metodologie si somigliano moltissimo, ma, in realtà, presentano differenze sostanziali. “La differenza principale tra le griglie e i normali test psicometrici risiede nel fatto che al soggetto non è richiesto di “posizionarsi” o “pronunciarsi” su scale di significato altrui, predefinite a tavolino dal ricercatore e somministrategli senza che vi sia lo spazio per proporre il proprio significato personale; la struttura delle griglie è doppiamente libera, sia nel senso che può essere focalizzata con flessibilità totale sulle aree che ci interessa comprendere come vengono vissute e interpretate dal soggetto, sia nel senso che il soggetto è libero di esprimere i *suoi* significati personali, senza vincoli teorici o metodologici pre-esistenti. Dunque, una libertà di contenuto e di struttura. Tale “libertà” spesso disorienta (gradevolmente e sgradevolmente) chi si avvicina alle griglie per la prima volta, magari dopo aver studiato modalità di assessment più tradizionali” (Armezzani, 2003, p.94).

5.2 una proposta di griglie di repertorio come strumento per esplorare il vissuto ansioso

Avendo fornito una descrizione generale dello strumento, si procede nel delineare come questo si declina rispetto all’oggetto della presente ricerca. Per fare ciò, ci concentreremo prima sulle motivazioni che hanno portato alla scelta degli elementi utilizzati nella somministrazione e, successivamente, sulle procedure di analisi ed interpretazioni dei dati, ricavati dal test.

5.2.1 Gli elementi

In primo luogo, si riportano gli elementi scelti. Si è optato per i seguenti elementi per due motivi, strettamente legati agli obiettivi dello studio. Il primo riguarda la necessità di utilizzare elementi che riguardassero l’ambito di pertinenza dell’ansia e che quindi risultassero confrontabili l’un l’altro, con il fine di approfondire il vissuto ansioso. Il secondo motivo è determinato dalla scelta di elementi che permettessero l’elicitazione di

costrutti che contemporaneamente risultassero ampi e legati ai modi di costruire l'esperienza ansiosa.

- Sé
- Sé ideale
- Persona che non mi piace
- Persona che mi piace

I primi quattro elementi possono essere considerati standard rispetto allo strumento delle griglie. Hanno lo scopo di fornire alla persona elementi più accessibili e vicini.

L'elemento "sé" si riferisce alla concezione stabile che la persona ha di sé.

"Sé ideale" proietta la persona verso il raggiungimento massimo delle proprie possibilità: una sorta di obiettivo nel movimento dello sviluppo individuale.

L'opposizione "persona che non mi piace" – "persona che mi piace" può risultare complessa per la persona, in quanto in generale gli altri elementi selezionati si concentrano su una prospettiva personale e situazionale, tuttavia risulta importante la presenza di questa coppia di elementi relazionali, in quanto proiettano i costrutti della persona verso l'altro e ci danno indicazioni su quali costrutti la persona utilizza per definire il piacere/dispiacere rispetto all'altro.

- [Ansia 1]
- [Ansia 2]
- [Ansia 3]
- Io quando provo ansia

Questo secondo gruppo di elementi riflette uno dei due obiettivi della ricerca (elicitarne i costrutti che la persona utilizza per significare l'esperienza legata all'ansia). Di conseguenza, questi elementi sono quelli che coprono il campo di pertinenza dell'ansia. I primi tre si riferiscono ad esperienze concrete, infatti la persona andrà a sostituire agli elementi tra parentesi quadre le risposte al seguente quesito:

"Elenchi 3 situazioni che ha vissuto, nelle quali ha provato un'esperienza che definirebbe come "ansiosa".

In questo modo, nella fase di elicitazione dei costrutti, la persona si troverà a richiamare significati legati ad esperienze concrete. Le situazioni connotate da ansia riportate si uniranno all'elemento "io quando provo ansia", che ricopre il ruolo di elemento prototipico rispetto all'ansia, in quanto si riferisce ad una situazione connotata solo dall'elemento ansioso: un riflesso della definizione di sé nella situazione ansiosa.

- [Cambiamento futuro]
- [Cambiamento +]
- [Cambiamento -]
- Io quando devo affrontare un cambiamento

Il terzo ed ultimo gruppo di elementi si riferisce al secondo obiettivo della ricerca (Descrivere quale rapporto la persona intende tra ansia e cambiamento). Pertanto, gli elementi vanno a coprire il campo di pertinenza dell'esperienza di cambiamento e si strutturano in modo simile rispetto al gruppo di elementi riferiti all'ansia. Con i primi tre elementi si chiede alla persona di riportare esperienze passate e future legate al cambiamento. Nello specifico, il partecipante dovrà rispondere ai seguenti quesiti:

Riporti una situazione futura che ritiene possa rappresentare un cambiamento importante per la sua persona e per la sua vita. [cambiamento futuro]

Riporti una situazione passata che ha vissuto e che ha segnato per lei un cambiamento, definibile come positivo. [cambiamento +]

Riporti una situazione passata che ha vissuto e che ha segnato per lei un cambiamento, definibile come negativo. [cambiamento -]

In questo modo è possibile delineare una duplice opposizione. Il cambiamento così si delinea, da un lato, secondo l'opposizione presente futuro con *cambiamento futuro* opposto a *cambiamento negativo* e a *cambiamento positivo*. Contemporaneamente si struttura l'opposizione negativo/positivo: *Cambiamento negativo/cambiamento positivo*. Sottolineare punti in comune e differenze tra questi elementi può essere rilevante nell'evidenziare aspetti importanti del vissuto di ansia: come questo si configura rispetto alle altre transizioni e in generale al movimento della persona, dove si posiziona rispetto

all'ansia e dove di colloca lungo la direttiva indicata, ad esempio, da *persona che mi piace/persona che non mi piace*.

Gli elementi “io quando devo affrontare un cambiamento” e “io quando provo ansia”, dal punto di vista del ricercatore/psicologo, garantiscono, anche in fase di interpretazione, un riferimento esplicito ai temi di ansia e cambiamento.

5.2.2 Un modello di analisi

Gli elementi soprariportati definiscono il campo di pertinenza della griglia. Con il fine di indirizzare ulteriormente l'analisi e l'interpretazione dei risultati nella direzione dell'oggetto della presente ricerca, di seguito si propone un modello di analisi, il quale si configura come mappa per orientarsi rispetto ai significati offerti dalla persona. Tale modello, nella sua struttura, riflette gli obiettivi della ricerca (*Elicitare i costrutti che la persona utilizza per significare l'esperienza legata all'ansia e Descrivere quale rapporto la persona intende tra ansia e cambiamento*) e verrà utilizzato nel capitolo successivo per analizzare le griglie dei partecipanti.

L'analisi comprende un'anima qualitativa e una quantitativa. Non è presente una distinzione netta tra una parte strettamente quantitativa ed una qualitativa, bensì ogni passaggio presenta aspetti qualitativi e quantitativi, in modo integrato. In generale, l'aspetto qualitativo (interpretazione del cluster di costrutti) riguarda maggiormente l'analisi dei costrutti, mentre quello quantitativo (correlazioni), gli elementi.

1) Area dell'esperienza di ansia

- a) Confrontare l'elemento “io che provo ansia” con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io che provo ansia – Ansia1

Io che provo ansia – Ansia2

Io che provo ansia – Ansia3

Questo confronto, reso possibile dalla comparazione delle correlazioni tra gli elementi sopracitati, permette di osservare quanto l'idea che la persona ha di sé di fronte ad un'esperienza ansiosa non definita sia corrispondente alle esperienze vissute riportate. Così è possibile evidenziare quale elemento dell'esperienza ansiosa (*A1, A2, A3*) sia maggiormente rappresentato dall'elemento prototipo legato all'ansia (*iA*).

L'elemento *iA* è quello che rispetto all'ansia viene considerato più esplicito, cioè che riflette la concezione che la persona ha dell'ansia più verbalmente consapevole.

- b) Definire il nucleo dell'esperienza ansiosa. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (*A1, A2, A3*) riportate.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Ansia1 – Ansia2

Ansia1 – Ansia3

Ansia2 – Ansia3

Delineare il nucleo dell'esperienza ansiosa permette di vedere quali caratteristiche fondamentali appartengono all'esperienza di ansia della singola persona. Si guarda alla polarità dei costrutti che le esperienze condividono, che viene definita in opposizione a quella esclusa.

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- a) Confrontare l'elemento "io quando devo affrontare un cambiamento" con i tre elementi (*Cambiamento Futuro; Cambiamento+; Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF

Io quando devo affrontare un cambiamento - C-

Attraverso il confronto delle correlazioni tra elementi è possibile visualizzare quali esperienze di cambiamento riportate dalla persona si avvicinino maggiormente a quella considerata più prototipica (*Io quando devo affrontare un cambiamento*).

- b) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento (*C+, C-, CF*).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

C+ - C-

C+ - CF

CF - C-

In modo speculare a quanto fatto per l'esperienza ansiosa, si ricerca ora il nucleo dell'esperienza di cambiamento, formato dalle polarità dei costrutti che le diverse esperienze di cambiamento hanno in comune.

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- a) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia

Partendo dal confronto tra questi due elementi è possibile definire, sia la vicinanza tra questi, sia, secondo quali costrutti e quali polarità, la visione del sé in situazione ansiosa si accomuna al sé quando deve affrontare un cambiamento. Ciò permette di vedere quali aspetti sono esplicitamente comuni per la persona, tra la visione di sé in ansia e la visione di sé quando deve affrontare un cambiamento.

- b) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

Ottenuti i due nuclei di esperienza di ansia e cambiamento è possibile offrire considerazioni in merito agli aspetti che maggiormente li accomunano e quali li distanziano. Se quindi il confronto *Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia* serve per focalizzare l'attenzione sul livello della consapevolezza della persona rispetto alle sue esperienze, il confronto tra nuclei di esperienza permette di riflettere su dimensioni personali che allo stesso partecipante possono sfuggire.

- c) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

Analizzare quanto la visione "prototipica" del sé nella situazione (ansiosa e di cambiamento) si avvicini (e in caso secondo quali costrutti) a quei costrutti che definiscono sia l'esperienza di ansia che di cambiamento, ricavati attraverso il confronto tra i due nuclei esperienziali.

La visione esplicita dell'ansia e del cambiamento, da parte della persona, esaurisce i significati che essa stessa conferisce a queste esperienze, o è possibile individuare rapporti "nascosti" tra esperienza di ansia e di cambiamento?

Il modello presentato è strutturato in modo da rispondere a domande derivanti dagli obiettivi della ricerca. Rispetto alla struttura del modello, ogni punto sezione del modello si riferisce a specifiche domande:

- 1) Quali costrutti e quali polarità sono associati all'ansia?
- 2) Quali costrutti e quali polarità sono associati al cambiamento?
- 3) Secondo quali elementi e quali costrutti l'ansia è collegata al cambiamento?

CAPITOLO 6 – L’analisi delle griglie

Il capitolo precedente è stato fondamentale per descrivere le caratteristiche dello strumento utilizzato nel presente lavoro. Oltre alle caratteristiche generale, utili per comprendere metodi e scopi insiti nelle griglie di repertorio, è stato proposto un modello di analisi realizzato appositamente per lo scopo della ricerca. Il modello fornito ha come ambito di pertinenza l’esperienza personale dell’ansia, in relazione al cambiamento. Nel presente capitolo, tale modello fungerà come mezzo per rintracciare la base della nostra analisi sulla psicologia dei costrutti personali in rapporto al vissuto di ansia.

Il modello di analisi proposto riflette i due obiettivi dichiarati della presente tesi. Nel perseguirli, lo strumento delle griglie, declinato secondo il tema del presente lavoro, ha due ricadute pragmatiche.

In primo luogo, permette un riscontro formale della teoria dei costrutti personali. In particolare, rispetto alla transizione di ansia. Cioè, quanto la definizione kelliana di ansia (*la consapevolezza che gli eventi con cui confrontarsi risiedono al di fuori dell’ambito di pertinenza del proprio sistema di costrutti*) riesca ad intercettare il vissuto espresso dalla persona attraverso il proprio sistema costruttivo.

In secondo luogo, la griglia di repertorio delineata in questo contesto si pone come strumento clinico per l’indagine dei vissuti dell’altro, attraverso i suoi stessi costrutti. Questa seconda ricaduta pratica della griglia è strettamente connessa all’idea di diagnosi transitiva. Lo strumento infatti, attraverso la visualizzazione dei costrutti dell’altro rispetto ad uno specifico campo di pertinenza (il rapporto tra ansia e cambiamento), fornisce la base concettuale al professionista per poter produrre anticipazioni circa i possibili mutamenti transitivi del sistema costruttivo. Contemporaneamente, si offre una mappa da cui partire per orientarsi circa il rimettere in movimento il sistema di costrutti bloccato.

In generale, rispetto ai diversi obiettivi della ricerca, e rispetto alle ricadute pragmatiche, tale strumento si contraddistingue per promuovere una visione dell’esperienza attraverso i costrutti della persona che la vive, e non attraverso (solo) quelli del clinico che interviene.

6.1 Analisi delle griglie

Di seguito sono riportate le analisi delle griglie somministrate, le quali contengono interpretazioni standardizzate rispetto ai rapporti tra ansia e cambiamento. Successivamente, si proporrà l'analisi approfondita di una griglia in particolare, con il fine di offrire, oltre che considerazioni teoriche, un'interpretazione più ampia dei vissuti della persona e alcune considerazioni in merito al movimento del sistema costruttivo.

6.1.1 Corinna

CORINNA
<p>1) <u>Area dell'esperienza di ansia</u></p> <p>a) Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia1 → .76</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia2 → .91</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia3 → .94</i></p> <p>Le tre esperienze definite come ansiose riportate si allineano con l'elemento che, in generale, è riferito all'ansia. <i>Ansia 1</i> si distanzia per la polarità <u>consapevole</u>, e per il fatto che, mentre le altre esperienze ansiose sono connotate da <u>profonda</u>, <i>A1</i> presenta un sostanziale equilibrio tra <u>profonda</u> e <u>morbida</u>.</p>
<p>b) Definire il <u>nucleo dell'esperienza ansiosa</u>. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (<i>A1</i>, <i>A2</i>, <i>A3</i>) riportate.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia2 → .63</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia3 → .66</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia2 – Ansia3 → .95</i></p> <p style="text-align: center;">NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANSIOSA</p>

Persa-ambiziosa

Dolore-unione

In confusione- amorevole

Blocco-sorpresa

Paranoia-felicità

Insicura- che si diverte

Angoscia-gioia

Frenesia-avventura

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- c) Confrontare l'elemento "io quando devo affrontare un cambiamento" con i tre elementi (*Cambiamento Futuro*; *Cambiamento+*; *Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .69

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → .71

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → -.83

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento (*C+*, *C-*, *CF*).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$C+ - C- \rightarrow -.87$

$C+ - CF \rightarrow .78$

$CF - C- \rightarrow -.58$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

Non sono presenti polarità in comune a tutti i tre tipi di cambiamento. *C+* e *CF* hanno una alta correlazione positiva (.78). *C-* è diametralmente opposto alle altre esperienze di cambiamento ed è totalmente assimilabile all'esperienza ansiosa. Ciò è testimoniato dal fatto che tra *cambiamento -* e *io quando provo ansia* è presente una correlazione positiva molto elevata, pressoché totale (.94)

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia → -.78

Il costrutto che lievemente accomuna i due elementi è *frenesia-avventura*, con una leggera propensione verso il polo avventura nell'elemento relativo al cambiamento. Esplicitamente la partecipante concepisce l'esperienza di ansia come molto distante dall'esperienza di cambiamento

- f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

Si nota un grande contrasto tra il fatto che il nucleo dell'ansia sia composto da molte polarità in comune (condividono 8 su 12 costrutti), mentre non è stato possibile individuare un nucleo dell'esperienza di cambiamento, in quanto il cambiamento negativo viene visto come totalmente distante dalle altre due forme.

- g) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

Per concludere:

Corinna generalmente rigetta la comunanza tra ansia e cambiamento. Gli elementi che riflettono la visione prototipica delle due esperienze sono infatti molto distanti (-.78).

Questo rifiuto esplicito è confermato dall'impossibilità di individuare un nucleo del cambiamento. Tuttavia, il rifiuto dell'elemento *cambiamento negativo* dice molto sul rapporto tra ansia e cambiamento nella persona.

Risulta che:

- L'esperienza dell'ansia è riconosciuta e ben definita dalla persona, che vede le diverse esperienze come molto comuni, nonostante qualche differenza specifica e situazionale.
- Nella definizione generale di cambiamento della persona manca totalmente la considerazione del cambiamento negativo.

Quindi, se a livello esplicito l'ansia e il cambiamento sono visti come diametralmente opposti, sul piano implicito sono strettamente connessi. L'elemento *cambiamento negativo* è infatti totalmente assimilato alle esperienze definite come ansiose (con una correlazione totale di .94 con l'elemento *io quando provo ansia*). Dalla griglia risulta una sostanziale difficoltà nel leggere il cambiamento nelle sue diverse forme. Così il cambiamento viene inteso lungo una opposizione formata da un lato dalla sua totale equiparazione all'ansia, dall'altro alla sua negazione totale.

6.1.2 Stanis

STANIS
<p>1) <u>Area dell'esperienza di ansia</u></p> <p>a) Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia1 → .57</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia2 → .59</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia3 → .69</i></p> <p><i>Io che provo ansia</i> riflette in modo simile le tre esperienze ansiose riportate (in particolar modo A3), ma segnala comunque la presenza di specificità che distanziano (seppur minimamente) le esperienze.</p> <p>In particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A3 si distanzia per la polarità <u>che ascolta</u> (opposta a <i>voglia di cambiamento</i>) e per il fatto di trovarsi in equilibrio tra <i>testardaggine e novità</i> - A1 si distanzia per la polarità <u>creatività</u> (opposta a <i>pregiudizio</i>) e per la polarità <u>che agisce</u> (opposta a <i>che rendiconta</i>) - A2 si differenzia per l'equilibrio tra <i>fuori controllo e volontà</i>

- b) Definire il nucleo dell'esperienza ansiosa. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (*A1, A2, A3*) riportate.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Ansia1 – Ansia2 → .50

Ansia1 – Ansia3 → .25

Ansia2 – Ansia3 → .60

NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANIOSA

Dedizione – vergogna

Personale – lungimirante

Angoscia – miglioramento

Accettazione – ambizione

Impotenza – serenità

Cosciente – che aiuta

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- c) Confrontare l'elemento “*io quando devo affrontare un cambiamento*” con i tre elementi (*Cambiamento Futuro; Cambiamento+; Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .92

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → .94

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → .07

A livello prototipico, il cambiamento viene visto come coincidente con *C+* e *CF*. La correlazione inesistente tra *C-* e *io quando affronto un cambiamento* induce a pensare a una tipologia diversa di esperienza rispetto alle altre due. Una diversa dimensione del cambiamento, che condivide comunque delle basi con le altre forme di cambiamento.

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento ($C+$, $C-$, CF).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$$C+ - C- \rightarrow .09$$

$$C+ - CF \rightarrow .87$$

$$CF - C- \rightarrow .09$$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

Creatività – pregiudizio

Dedizione – vergogna

Miglioramento – angoscia

Cosciente – che aiuta

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

$$Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia \rightarrow -.63$$

A livello generale, Stanis costruisce come distanti le dimensioni di cambiamento e ansia. Le sole polarità che le accomunano sono cosciente e voglia di cambiamento, opposte a *che aiuta* e *che ascolta*.

- f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

COSTRUTTI IN COMUNE:

Dedizione – vergogna

Cosciente – che aiuta

I nuclei dell'esperienza di ansia e cambiamento condividono le polarità dedizione e cosciente. Questi due costrutti risultano scarsamente correlati (-.16). Ciò indica che si rifanno a dimensioni diverse (si veda il biplot, in cui i due costrutti in questione sono perpendicolari).

g) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

È interessante notare che, nonostante sia presente un nucleo dell'ansia ben definito e coerente rispetto alle esperienze di ansia riportate, l'etichetta "ansiosa" non esaurisca il vissuto. Infatti, tra loro le esperienze di ansia hanno punti in comune, ma anche differenze. Questo vale sia per la dimensione esplicita (legata all'elemento *io quando provo ansia*) dell'ansia sia per quella implicita (legata al nucleo di esperienza).

L'ampiezza del vissuto si segnala anche rispetto al cambiamento. Infatti, se è presente vicinanza tra esperienza di cambiamento positivo e futuro, il cambiamento negativo non viene negato, ma riferito a diversi criteri interpretativi. Così il cambiamento nella sua forma più generale viene fondamentalmente concepito come positivo, ma non vengono esclusi possibili risvolti negativi dal sistema di costrutti.

Rispetto al confronto tra ansia e cambiamento:

- Esplicitamente si tende a vederli come distanti
- Implicitamente si avvicinano e condividono un nucleo esperienziale

Nello specifico, a livello implicito condividono le polarità cosciente e voglia di cambiamento; a livello esplicito cosciente e dedizione.

Ciò induce a pensare che l'ansia e il cambiamento siano fusi a livello esperienziale secondo costrutti che proiettano la persona verso l'affrontare la situazione in modo efficiente, anche a costo di non aiutare e di non ascoltare. Per il partecipante, secondo la griglia, l'affrontare il cambiamento e l'ansia non significa sprofondare nei problemi, ma affrontarli anche a rischio di chiudersi all'altro.

6.1.3 Mariano

MARIANO
<p>1) <u>Area dell'esperienza di ansia</u></p> <p>a) Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia1 → .92</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia2 → .42</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia3 → .67</i></p> <p>Le tre esperienze definite come ansiose riportate mostrano correlazioni positive tra loro, ma in grado diverso. L'esperienza che maggiormente rappresenta la dimensione prototipica dell'ansia per il partecipante è A1.</p>
<p>b) Definire il <u>nucleo dell'esperienza ansiosa</u>. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (A1, A2, A3) riportate.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia2 → .39</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia3 → .62</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia2 – Ansia3 → .09</i></p> <p style="text-align: center;">NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANSIOSA</p> <p style="text-align: center;"><u>Sigillato</u>-riservato</p> <p style="text-align: center;"><u>Fragile</u> – carico</p> <p style="text-align: center;"><u>Insicuro</u> – duttile</p> <p style="text-align: center;">(fuori controllo – freddo)</p>

<p>2) <u>Area dell'esperienza di cambiamento</u></p> <p>c) Confrontare l'elemento "io quando devo affrontare un cambiamento" con i tre elementi (<i>Cambiamento Futuro; Cambiamento+; Cambiamento-</i>) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.</p>

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .85

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → -.09

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → -.78

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento (C+, C-, CF).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$C+ - C- \rightarrow -.56$

$C+ - CF \rightarrow .05$

$CF - C- \rightarrow .26$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

Fuori controllo – freddo

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia → -.84

Mariano costruisce le due esperienze di ansia e cambiamento generali come diametralmente opposte. Tuttavia, si segnala che entrambe condividono un sostanziale equilibrio secondo i costrutti *Superficialità- indecisione* e *Pigrizia-preparazione*.

- f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

Nella griglia è presente un grande numero di caselle contrassegnate dal 4, il che segnala equilibrio ma anche incertezza rispetto alla valutazione delle esperienze.

Rispetto ai due nuclei di esperienza di ansia e cambiamento, non si riscontrano polarità strettamente connesse, se non una simile visione lungo il costrutto *fuori controllo-freddo*: con ansia e cambiamento che si posizionano più verso la polarità *fuori controllo* (A2 si posiziona a metà).

- g) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

È complesso dare valutazioni generali sul rapporto tra ansia e cambiamento nella griglia di Mariano, poiché le esperienze specifiche si collocano su dimensioni ampie e diverse.

È possibile tuttavia affermare che, a livello generale, il sé che vive una situazione ansiosa è visto come distante dal sé che vive un cambiamento (-.84). Questa divisione netta non considera però il cambiamento negativo, il quale viene totalmente assimilato all'esperienza di ansia (*io quando provo ansia e cambiamento negativo* sono correlati positivamente in modo quasi assoluto →.96).

Tra l'assimilazione all'ansia del cambiamento negativo, e l'esclusione dell'esperienza ansiosa da parte del cambiamento positivo, in realtà il cambiamento futuro contempla al suo interno similitudini con la costruzione dell'esperienza ansiosa. Infatti, l'elemento *cambiamento futuro* presenta correlazioni positive con A1 (.16), con A2 (.30) e con *io quando provo ansia* (.20).

- esplicitamente ansia e cambiamento sono visti come distanti.
- il cambiamento negativo viene assimilato all'esperienza ansiosa.
- il cambiamento futuro contempla al suo interno, sia aspetti che lo accomunano al sé ideale, sia dimensioni in comune con l'esperienza ansiosa.

Si può concludere che, nonostante sia presente un contrasto tra la visione implicita e quella esplicita tra ansia e cambiamento, i rapporti tra *cambiamento futuro* ed altri elementi salienti, permettono di asserire che il futuro viene concepito sia con speranza e preparazione, sia con la consapevolezza di possibili criticità.

6.1.4 Duccio

DUCCIO
<p>1) <u>Area dell'esperienza di ansia</u></p> <p>a) Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia1 → .55</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia2 → .76</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia3 → -.03</i></p> <p>La dimensione consapevole del vissuto dell'ansia è rappresentata in particolare dall'elemento <i>Ansia 2</i> (con una correlazione positiva: .76). È presente con <i>A1</i> una correlazione positiva (.55). Mentre non è presente correlazione tra <i>iA</i> e <i>A3</i> (-.03).</p>
<p>b) Definire il <u>nucleo dell'esperienza ansiosa</u>. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (<i>A1</i>, <i>A2</i>, <i>A3</i>) riportate.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia2 → .47</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia3 → .40</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia2 – Ansia3 → .38</i></p> <p style="text-align: center;">NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANIOSA</p> <p style="text-align: center;"><u>Sentirsi in difetto</u> – naturalezza</p> <p style="text-align: center;"><u>Temere</u> – sicurezza</p> <p style="text-align: center;"><u>Ignoto</u> – positivo</p> <p style="text-align: center;"><u>Paura</u> – indifferenza</p> <p style="text-align: center;"><u>Accrescimento</u> – stupidità</p> <p style="text-align: center;">Nel presente – verso il futuro</p> <p>Tra loro, le esperienze ansiose riportate si uniscono in modo coerente attraverso correlazioni positive. Degno di nota è il fatto che le stesse correlazioni non sono molto</p>

elevate. Il che indica che, seppur con ampie zone in comune, le tre esperienze riportate si dipanano in vissuti che oltrepassano l'etichetta di "ansia".

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- c) Confrontare l'elemento "io quando devo affrontare un cambiamento" con i tre elementi (*Cambiamento Futuro*; *Cambiamento+*; *Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .64

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → .40

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → .09

Dall'analisi delle correlazioni emerge come *CF* e *C+* siano in linea con *io quando devo affrontare un cambiamento*, mentre *C-* non presenta correlazioni. La consapevolezza della persona rispetto alla costruzione del cambiamento come tale riguarda soprattutto *C+* e *CF*. *C-* non è negato e non è visto in opposizione rispetto alla visione di sé nel cambiamento, ma è concepito secondo dimensioni altre.

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento (*C+*, *C-*, *CF*).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$C+ - C- \rightarrow -.29$

$C+ - CF \rightarrow .85$

$CF - C- \rightarrow -.38$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

Positivo – ignoto

Indifferenza – paura

Nel presente – verso il futuro

Al di fuori di me – personale

Se rispetto a *io quando devo affrontare un cambiamento* l'elemento *Cambiamento negativo* non si pone in controtendenza, confrontato con le altre due forme di

cambiamento mostra due correlazioni negative. Nonostante *CF* e *C+* siano in opposizione con *C-*, è comunque possibile delineare un nucleo di esperienza di cambiamento ben definito.

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia → -.16

A livello esplicito dalla griglia si ricava una correlazione negativa lieve tra la visione di sé nel cambiamento e nell'ansia.

Le polarità che accomunano i due elementi sono:

- sentirsi in difetto
- disgregazione
- paura

- f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

COSTRUTTI IN COMUNE:

Paura – indifferenza

Il confronto tra la visione di sé nell'ansia e nel cambiamento e i punti in comune tra i nuclei esperienziali, permette di osservare che il costrutto che maggiormente si lega all'esperienza di ansia e di cambiamento è paura-indifferenza (polarità della paura).

- g) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

Nella griglia di Duccio, per comprendere a pieno il rapporto tra ansia e cambiamento e come egli costruisca queste esperienze, è necessario partire dal costrutto *paura-indifferenza*. Abbiamo scritto che la polarità *paura* è quella associata sia all'ansia che al cambiamento, la polarità comune ad entrambi i nuclei esperienziali. Tale costrutto è correlato positivamente con *interazione-distacco* e (meno) con *famiglia-disgregazione*.

La forza della psicologia dei costrutti personali, ed in particolare delle griglie di repertorio, sta nel poter avvicinarsi alla visione del mondo dell'altro attraverso l'osservazione delle sue opposizioni costruttive. In questo caso, la polarità *paura* connota ansia e cambiamento in modo fondamentale, ma per comprendere il significato del costrutto è necessario considerare anche l'altra polarità: *indifferenza*. Così si nota come *paura* non indichi una condizione di solitudine e estraniamento, bensì sia la condizione necessaria per l'interessamento per l'altro e per l'interazione.

La polarità della paura contraddistingue non solo la dimensione del cambiamento-ansia, bensì tutti gli elementi della griglia pendono verso la polarità *paura*. Tranne uno: *persona che non mi piace*, a dimostrazione del fatto che per Duccio la paura è un prezzo che vale la pena pagare per entrare veramente in contatto con l'altro.

6.1.5 Arianna

ARIANNA
1) <u>Area dell'esperienza di ansia</u>
a) Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.
Analisi delle correlazioni tra elementi:
<i>Io che provo ansia – Ansia1</i> → .013
<i>Io che provo ansia – Ansia2</i> → .88
<i>Io che provo ansia – Ansia3</i> → .43
Tra le tre esperienze di ansia, quella che maggiormente si avvicina (.88) all'elemento "io quando provo ansia" è A2 e per questo può essere inteso come il più prototipico per la persona rispetto all'ansia. Nel complesso comunque la concezione della persona di una generica situazione di ansia tende ad essere vicina (anche se in gradi diversi: .13, .88, .43) con le esperienze vissute come ansiose.

- b) Definire il nucleo dell'esperienza ansiosa. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (*A1, A2, A3*) riportate.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Ansia1 – Ansia2 → .30

Ansia1 – Ansia3 → -.13

Ansia2 – Ansia3 → .49

NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANIOSA

Invischiata-libera

Che non si apre-curiosa

impaurita-aperta

terrore-amore

unidirezionale-nello scambio

In senso generale, le correlazioni tra A1 A2 e A3 non sono positivamente forti, in un caso addirittura è presente una correlazione negativa (-.13). Questo può indurre a pensare che sotto il termine “ansia” si celino in realtà molti significati, a volte anche contraddittori. Dal confronto tra gli elementi riferiti all'esperienza di ansia emerge un insieme di costrutti che indica un blocco del movimento. Il nucleo dell'esperienza ansiosa, comune ai tre elementi A1 A2 A3 si definisce come una condizione in cui il soggetto si vede negate le caratteristiche che associa normalmente al Sé. La definizione del sé infatti è opposta rispetto alle polarità riferite al nucleo dell'esperienza ansiosa.

Il nucleo dell'esperienza ansiosa è composto da costrutti estremamente correlati tra loro.

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- c) Confrontare l'elemento “*io quando devo affrontare un cambiamento*” con i tre elementi (*Cambiamento Futuro; Cambiamento+; Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .55

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → -.34

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → .03

Nella griglia si nota che l'elemento "io quando devo affrontare un cambiamento" è molto vicino al Sé, al Sé ideale e alla persona che mi piace. Questo indica che la persona nella compilazione si è riferita a un'idea di cambiamento positiva (infatti con C+ la correlazione è positiva .55). Pertanto, in modo maggiore rispetto al rapporto tra idea di ansia e esperienza di ansia, la costruzione dell'esperienza di cambiamento è parziale. Ciò è mostrato dalla correlazione negativa con il cambiamento futuro (-0.34) e dall'assenza di correlazione con C- (.03).

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento (C+, C-, CF).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$C+ - C- \rightarrow .14$

$C+ - CF \rightarrow -.18$

$CF - C- \rightarrow -.24$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

È nel tempo- non si ascolta

Terrore- amore

L'incrocio tra le diverse esperienze di cambiamento indica i costrutti che attraversano trasversalmente l'esperienza di cambiamento. I due costrutti (È nel tempo- non si ascolta; Terrore- amore) indicano rispettivamente che il cambiamento viene inteso nel suo dispiegarsi e viene integrato nell'esperienza vitale, e che porta al suo interno un aspetto di terrore di fronte al non-conosciuto.

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia → -.30

Arianna concepisce come distanti il sé nel cambiamento e il sé nell'ansia. esplicitamente associa loro polarità legate al movimento (*libera, scomoda, è nel tempo*).

f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

COSTRUTTI IN COMUNE:

Terrore- amore

La polarità *Terrore* si collega fortemente con *impaurita (.89)*, *che non si apre (.80)*, *unidirezionale (78)*.

Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

Se per Arianna esplicitamente il cambiamento si lega ad aspetti desiderabili e legati al movimento, è presente una dimensione non subito evidente che indica che nel cambiamento ci siano molte similitudini con il vissuto ansioso, in particolare rispetto alla dimensione del *terrore*.

6.1.6 Itala

ITALA	
1)	<u>Area dell'esperienza di ansia</u>
a)	<p>Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia1 → .64</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia2 → .32</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia3 → .59</i></p> <p>L'elemento <i>iA</i> tende a riflettere in maniera coerente le diverse esperienze ansiose riportate dalla persona. L'esperienza che più riflette il provare ansia è A1 (.64) (<i>io prima di parlare in assemblea</i>).</p>
b)	<p>Definire il <u>nucleo dell'esperienza ansiosa</u>. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (<i>A1, A2, A3</i>) riportate.</p> <p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia2 → .44</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia1 – Ansia3 → .76</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Ansia2 – Ansia3 → .30</i></p> <p style="text-align: center;">NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANIOSA</p> <p style="text-align: center;">Consapevole-<u>inesperta</u></p> <p style="text-align: center;">Decisa-<u>smarrita</u></p> <p style="text-align: center;"><u>in adrenalina</u>-toglie energie</p> <p style="text-align: center;">Curiosa-paura del giudizio altrui</p> <p>Le diverse esperienze di ansia riportate delineano una visione stabile e precisa dell'ansia, segnalata da correlazioni positive tra gli elementi. Il nucleo dell'esperienza ansiosa indica una condizione in cui la persona si sente inesperta e smarrita, ma anche</p>

in adrenalina e che si trova in equilibrio tra l'essere curiosa e l'aver paura del giudizio altrui.

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- c) Confrontare l'elemento "io quando devo affrontare un cambiamento" con i tre elementi (*Cambiamento Futuro*; *Cambiamento+*; *Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .59

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → .76

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → -.23

A livello esplicito, il cambiamento (iC) viene vissuto dalla persona come vicino al cambiamento futuro e al cambiamento positivo. Il cambiamento negativo è concepito come distante (-.24), molto vicino a "persona che non mi piace" (.84), a testimonianza del fatto che il cambiamento negativo viene quasi ostracizzato rispetto alla visione del sé, si segnala una correlazione negativa tra l'elemento Sé e *cambiamento negativo* (-.33).

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento (*C+*, *C-*, *CF*).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$C+ - C- \rightarrow .31$

$C+ - CF \rightarrow .45$

$CF - C- \rightarrow -.24$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

Solare-responsabile

Curiosa-paura del giudizio degli altri

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento-io quando provo ansia → .37

Le visioni di sé nell'ansia e di sé nel cambiamento presentano una correlazione positiva (.37) e si accomunano in particolare lungo i costrutti:

cosciente-dubbiosa
sicura-insicura
realizzata-incompleta
matura-ingenua
capace-preoccupata
consapevole-inesperta
decisa-smarrita
in adrenalina-toglie energie

- f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

Nonostante le esperienze di ansia e di cambiamento risultino intercorrelate sia a livello consapevole, sia a livello implicito, non è possibile rintracciare un nucleo di costrutti che accumulino cambiamento e ansia.

Sarebbe interessante, per cogliere maggiormente la complessità del vissuto di Itala, porre ulteriori domane rispetto ai vissuti emersi.

- g) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

Tra i costrutti propri delle esperienze di ansia e cambiamento spesso prevale l'equilibrio tra polarità.

C'è una correlazione positiva tra Sé e iC (.79) molto forte. il sé è correlato positivamente (.18) con "io che provo ansia", anche se la correlazione è lieve. Ciò suggerirebbe che la persona si vede vicina ad un cambiamento, come se il

cambiamento rappresentasse una parte della sua vita, con l'essere in ansia che si configurerebbe come un aspetto più estremo del cambiamento.

6.1.7 Renato

RENATO
1) <u>Area dell'esperienza di ansia</u>
a) Confrontare l'elemento "io che provo ansia" con i tre elementi (Ansia 1; Ansia 2; Ansia 3) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze ansiose.
<p style="text-align: center;">Analisi delle correlazioni tra elementi:</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia1</i> → .85</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia2</i> → .95</p> <p style="text-align: center;"><i>Io che provo ansia – Ansia3</i> → .91</p>
<p>Le tre esperienze definite come ansiose riportate si allineano con l'elemento che, in senso generale ed esplicito, è riferito all'ansia. Gli elementi legati all'ansia sono percepiti in modo molto simile, pressoché coincidente. L'elemento <i>io quando provo ansia</i> rispecchia le esperienze ansiose riportate, in particolare <i>Ansia2</i> e <i>Ansia3</i>.</p>

- b) Definire il nucleo dell'esperienza ansiosa. Ovvero, l'insieme delle polarità dei costrutti che accomunano le significazioni delle esperienze ansiose (*A1, A2, A3*) riportate.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Ansia1 – Ansia2 → .89

Ansia1 – Ansia3 → .84

Ansia2 – Ansia3 → .89

NUCLEO DELL'ESPERIENZA ANSIOSA

in lutto – positivo

imbrigliato – risolto

autodistruttivo – creativo

senza progettualità – scommette sul futuro

chiuso – socievole

ansiogeno – di aiuto

stress – coscienza

paura – azione

2) Area dell'esperienza di cambiamento

- c) Confrontare l'elemento “*io quando devo affrontare un cambiamento*” con i tre elementi (*Cambiamento Futuro; Cambiamento+; Cambiamento-*) ricavati dalle domande preliminari, rispetto alle esperienze di cambiamento.

Analisi delle correlazioni tra elementi:

Io quando devo affrontare un cambiamento - C+ → .14

Io quando devo affrontare un cambiamento - CF → .20

Io quando devo affrontare un cambiamento - C- → -.05

- d) Definire il nucleo dell'esperienza di cambiamento: l'insieme delle polarità dei costrutti che sono presenti in tutte le significazioni delle esperienze di cambiamento ($C+$, $C-$, CF).

Analisi delle correlazioni tra elementi:

$$C+ - C- \rightarrow -.92$$

$$C+ - CF \rightarrow .90$$

$$CF - C- \rightarrow -.94$$

NUCLEO DELL'ESPERIENZA DI CAMBIAMENTO

Esplicitamente è presente una certa area che accomuna l'elemento *io quando devo affrontare un cambiamento* con le esperienze di cambiamento. Tuttavia, tra le esperienze di cambiamento riportate non è stato possibile rintracciare un nucleo comune esperienziale. Questo è dovuto all'evidente sovrapposizione tra $C+$ e CF (.90) e alla conseguente opposizioni assoluta rispetto a $C-$ (-.94 e -.92).

Si viene così a creare un'opposizione netta tra cambiamenti positivi/auspicabili e negativi. Con i primi due che condividono tutte le polarità della griglia, ed allo stesso tempo si distanziano totalmente dal terzo elemento.

3) Area del confronto tra ansia e cambiamento

- e) Evidenziare quali aspetti la persona esplicitamente vede in comune tra la concezione di sé nell'affrontare un cambiamento e la concezione di sé in una situazione connotata come ansiosa.

Analisi della correlazione tra elementi:

$$Io quando devo affrontare un cambiamento - io quando provo ansia \rightarrow .17$$

Renato costruisce i due elementi che esplicitamente si riferiscono ad ansia e cambiamento come relativamente vicini. Infatti, tra *Io quando devo affrontare un cambiamento* e *io quando provo ansia* è presente una correlazione positiva (.17). Nello specifico, i due elementi "prototipici" condividono le polarità: ansigeno, stress, paura.

- f) Confronto del nucleo dell'esperienza ansiosa con il nucleo dell'esperienza di cambiamento.

È evidente il contrasto tra il fatto che il nucleo dell'ansia sia composto da molte polarità in comune, mentre non è stato possibile individuare un nucleo dell'esperienza di cambiamento, in quanto il cambiamento negativo viene visto come totalmente distante dalle altre due forme.

g) Concludere considerando come la persona costruisce, in modo più o meno consapevole, il proprio vissuto rispetto all'ansia ed al cambiamento.

La griglia, rispetto alla costruzione delle esperienze di ansia e cambiamento, risulta estremamente polarizzata. Questa polarizzazione è testimoniata dall'impossibilità di trovare polarità comuni rispetto ai costrutti delle diverse esperienze di cambiamento. Questo è dovuto probabilmente al fatto che le esperienze scelte siano cruciali per l'esistenza di Renato. Dalla griglia risulta quindi una definizione netta che accomuna l'esperienza di ansia con l'esperienza di cambiamento negativo. Si va così a delineare l'opposizione *Cambiamento positivo-Ansia*.

Tuttavia, un aspetto importante riguarda la consapevolezza del rapporto stretto che intercorre tra ansia e cambiamento. Ciò si nota a livello visivo nel biplot, nel quale l'elemento *io quando devo affrontare un cambiamento* si pone esattamente a metà tra i due blocchi di elementi che riflettono l'opposizione *Ansia-Cambiamento*.

Concludendo, la consapevolezza del fatto che *io quando devo affrontare un cambiamento* si pone a metà tra ansia e cambiamento, induce a pensare ad una buona conoscenza delle proprie costruzioni di senso. Tale lucidità si pone come mediazione tra i due blocchi che definiscono il costrutto comune di ansia e cambiamento.

6.2 Un approfondimento: la griglia di Corinna

Fatto tesoro dell'analisi realizzata secondo le indicazioni del modello proposto, ora si procederà nel considerare il protocollo di Corinna in senso più ampio. L'obiettivo è quello di mostrare come l'analisi della griglia proposta (comprendente elementi legati al rapporto tra ansia e cambiamento) possa contribuire ad intercettare il vissuto della persona. Il modello di analisi così si pone come una base di partenza preziosa per cogliere

le modalità costruttive della persona, lo stato del suo movimento, e anticipare le possibili insorgenze di transizioni.

Riassumendo, il modello di analisi ci ha permesso di valutare diversi aspetti fondamentali rispetto al vissuto di Corinna:

- Gli elementi che incarnano l'esperienza ansiosa sono *Ansia 2* ("io quando mi perdo nelle troppe cose da fare"⁹) e *Ansia 3* ("confrontarmi con mia madre"). Questi elementi sono estremamente correlati tra loro in senso positivo (.95), e sono a loro volta correlati positivamente con il più generale "*io quando provo ansia*" (.91 e .94).
 - Mentre il nucleo dell'esperienza di ansia è ben definito da un grande numero di polarità in comune (otto su dodici costrutti. Rispettivamente: *persa, dolore, confusione, blocco, paranoia, insicura, angoscia, frenesia*), non è possibile ritrovare, nelle tre esperienze di cambiamento riportate, polarità in comune.
 - L'assenza di nucleo del cambiamento e la sostanziale opposizione (-.78) tra gli elementi "prototipici" di ansia e cambiamento ("*io quando provo ansia e io quando devo affrontare un cambiamento*") indicano una difficoltà nella costruzione.
 - È emerso che, da un lato, la persona concepisce il cambiamento possibile solo secondo caratteristiche positive e ostracizza le possibilità negative. Dall'altro, Corinna reimmette le possibilità negative sotto forma di ansia. Così, la griglia permette di notare un netto contrasto tra la visione esplicita ed implicita del rapporto tra ansia e cambiamento. Esplicitamente i due fenomeni vengono visti come autoescludentesi. Ma in realtà la griglia mostra come questi siano, implicitamente, estremamente connessi, tanto che l'esperienza ansiosa è come se assorbisse al suo interno le dimensioni non desiderabili del cambiamento.
- Concludendo: si riscontra un blocco nella costruzione dell'esperienza di cambiamento, un blocco che è tradotto in una transizione ansiosa.

Queste conclusioni sono preziose per dare senso alla griglia. Ora, per dare maggiore profondità all'analisi e mostrare come lo strumento si può configurare come utile anche rispetto all'esperienza in senso ampio, analizzeremo ulteriori aspetti.

⁹ Nel rispondere alla domanda preliminare, Corinna si riferisce all'esperienza in modo più esteso: "io quando ho talmente tante cose da fare che non so da che parte cominciare, quindi rimango bloccata e rovino qualsiasi piano avessi in precedenza". Per rendere la griglia leggibile, la risposta è stata riassunta, in accordo con la partecipante.

6.2.1 L'atmosfera

Ciò che, anche a livello visivo, colpisce maggiormente rispetto alla griglia, è un evidente polarizzazione delle risposte. Verrebbe naturale, di primo impatto dividere gli elementi secondo due macro-categorie: positivo e negativo. Ovviamente questa è una divisione ipotetica e compiuta dal ricercatore più che dalla persona. In ogni caso, gli elementi (si veda il cluster in appendice) si dividono nettamente in:

- Positivi: *Sé ideale, cambiamento+, persona che mi piace, io quando devo affrontare un cambiamento, cambiamento futuro, sé.*
- Negativi: *Ansia 2, Ansia 3, io quando provo ansia, cambiamento-, ansia 1, persona che non mi piace.*

Questa divisione è rintracciabile anche in altre griglie e per certi versi per certi versi può apparire tipica. Tuttavia, la peculiarità della griglia di Corinna è che questa opposizione è estremamente polarizzata. Una polarizzazione che indicherebbe una eccessiva categorizzazione delle esperienze ed una conseguente impossibilità di cogliere la complessità dei significati legati al cambiamento.

6.2.2 I costrutti

I costrutti, per la psicologia dei costrutti personali, rappresentano le lenti con cui la persona guarda il mondo e dà significato agli eventi che la circondano. Per questo, nell'analizzare una griglia di repertorio, gli elementi definiscono l'ambito di pertinenza e sono utili per fare considerazioni su come questi si collocano a livello spaziale. Tuttavia, il fulcro del significato è da ricercare nei costrutti, poiché sono questi che definiscono lo spazio entro cui gli elementi si muovono.

Nella griglia di Corinna, colpisce quanto i costrutti riflettano una visione categorica delle esperienze. Attraverso la funzione della radice quadratica della media (RMS) è possibile vedere quali costrutti siano maggiormente significativi, in quanto definiscono il maggior numero di interazioni.

```
#####
Root-mean-square correlation of constructs
#####

                RMS
(1) felicità - paranoia    0.88
(2) entusiasmo - paura    0.81
(3) leggerezza - arrogante 0.82
(4) blocco - sorpresa       0.88
(5) frenesia - avventura    0.78
(6) amorevole - in confusione 0.85
(7) insicura - che si diverte 0.89
(8) dolore - unione        0.83
(9) profonda - morbida     0.73
(10) angoscia - gioia      0.88
(11) irreali - consapevole 0.39
(12) persa - ambiziosa     0.84

Average of statistic 0.8
Standard deviation of statistic 0.13
```

Tale indice permette di notare che, in generale, la maggior parte dei costrutti sono estremamente definitivi. In particolare, emergono quattro costrutti, che più degli altri sono significativi nel significare le esperienze e sono:

- Felicità – Paranoia
- Sorpresa – Blocco
- Che si diverte – Insicura
- Gioia – Angoscia

Questi quattro costrutti sono correlati tra loro in maniera pressoché assoluta, secondo correlazioni positive il cui valore supera sempre .97.

Il fatto che gerarchicamente i costrutti sopra riportati siano centrali e il fatto che non sono presenti “scale di grigio” nel giudizio delle esperienze secondo le polarità costruttive, induce a pensare che Corinna costruisca la realtà della propria esperienza secondo uno stile “bianco/nero”. Ovvero, escludendo la quasi totalità delle mediazioni tra costrutti, le esperienze se non sono di *felicità*, sono di *paranoia*.

6.2.3 Il sé

Uno degli elementi che può essere usato come stella polare per orientarsi tra i significati emersi nella griglia è il *Sé*. Questo elemento rappresenta la concezione più stabile di sé, ed è quindi importante per comprendere, sia come la persona si percepisce, sia come gli altri elementi si posizionano rispetto ad esso.

- Gli elementi maggiormente correlati positivamente al Sé sono: *io quando devo affrontare un cambiamento* (.78), *Sé ideale* (.66), *io quando mi trasferirò in un'altra città*¹⁰ (.60).
- Gli elementi in maggiore opposizione al sé sono: *persona che non mi piace* (-.57), *io quando ho rotto con le mie amiche di infanzia*¹¹ (-.52), *io quando ho troppe cose da fare e mi perdo*¹² (-.46), *io quando mi confronto con mia madre*¹³ (-.46).

Emerge così una considerazione di sé positiva, segnalata dalla vicinanza all'elemento *sé ideale*, in particolare secondo le polarità *ambiziosa, leggerezza, entusiasmo* (opposte alle polarità *persa, arrogante, paura*).

Il sé viene concepito come vicino al cambiamento futuro. Questi due elementi che sono comunque visti come “positivi” (come riportato sopra, questa è una valutazione offerta dall'esterno, non espressamente data dalla persona, anche se verosimilmente Corinna converrebbe), condividono il punteggio 4 (che significa equilibrio tra le polarità, ma anche incertezza) lungo i costrutti *in confusione-amorevole* e *irreale-consapevole*. Ciò induce a pensare che per la persona il cambiamento sia accompagnato da una dose di incertezza e che tale incertezza, nel *hic et nunc* della compilazione della griglia, riguardi anche la propria condizione. Va fatto tuttavia notare che l'equilibrio tra *irreale-consapevole* sia associato anche all'elemento *persona che mi piace*. Questo a mio avviso può significare l'accettazione e l'apprezzamento da parte di Corinna anche della sua parte più “irrazionale”.

6.2.4 Persona che mi piace-persona che non mi piace

Come riportato nel quinto, questa coppia di elementi è stata inserita nella griglia per due motivi: offre una dimensione relazionale che è assente negli altri elementi e, contemporaneamente, offre una coppia di elementi che solitamente tendono ad escludersi l'un l'altro e definire la dimensione del piacere/dispiacere rispetto all'altro.

¹⁰ Che corrisponde all'elemento *Cambiamento Futuro*.

¹¹ Che corrisponde all'elemento *Cambiamento Negativo*.

¹² Che corrisponde all'elemento *ansia 2*.

¹³ Che corrisponde all'elemento *ansia 3*.

Come prevedibile quindi gli elementi *persona che non mi piace* e *persona che mi piace* sono visti come molto distanti (-.75). Questo risultato è tipico, e rappresenta una peculiarità degna nota nel caso in cui questi due elementi siano visti come vicini.

Tale lontananza è un'ulteriore conferma della polarizzazione che contraddistingue la griglia di Corinna.

6.2.5 Conclusioni generali

Sulla base dell'approfondimento realizzato sulla griglia di Corinna, è possibile proporre alcune conclusioni.

La tipicità della griglia è l'opposizione marcata e la polarizzazione. Ci siamo riferiti allo stile costruttivo di Corinna utilizzando la metafora *Bianco/Nero*. La scarsa presenza di valutazioni intermedie degli elementi, soprattutto legata a costrutti sovraordinati e connessi con la costruzione dell'esperienza ansiosa, si associa con le caratteristiche delineate da Kelly rispetto alla transizione di ansia. Abbiamo trattato l'argomento diffusamente nel terzo capitolo.

L'ansia è descritta come la consapevolezza di un cambiamento imminente, che tuttavia la persona non riesce a costruire in modo efficace, e questo provoca malessere. Il sistema di costrutti non riesce a cogliere la complessità degli eventi al quale è esposto e tuttavia non riesce a procedere nel ciclo della creatività ad adottare nuovi costrutti. Nel caso di Corinna, questo blocco appare evidente. I costrutti, soprattutto quelli più sovraordinati, si rifanno ad una logica *aut-aut*. Questa opposizione estremamente marcata riflette un approccio agli eventi che tende a non coglierne la complessità (rispetto al campo di pertinenza di ansia e cambiamento, non rispetto allo stile esistenziale di Corinna *tout court*). Costruire il mondo in questo modo può denotare una certa fragilità perché l'esigenza di definizione impedisce l'esplorazione del campo di esperienza e porta a collocare gli elementi preventivamente sotto l'uno o l'altro polo. Questo è confermato anche dalla valutazione emersa grazie al modello di analisi, tramite cui è stato possibile confrontare il nucleo di cambiamento con il nucleo dell'ansia. L'impossibilità di cogliere le dimensioni intermedie del cambiamento porta a costruirlo secondo l'opposizione *positivo/ansioso*.

Per concludere, la griglia di Corinna mostra delle modalità costruttive vicine alla transizione di ansia. Si può suggerire che il modo per permettere il ritorno del sistema al movimento, possa passare dall'*aggressività* intesa da Kelly, ovvero mettendo alla prova

attivamente i propri costrutti con il fine di convalidarli o mutarli. L'obiettivo, in questo senso, sarebbe quello di abbracciare nuovi costrutti ortogonali che possano maggiormente racchiudere al proprio interno elementi anche contraddittori e mutevoli. Modificare il proprio sistema costruttivo, con il fine di renderlo maggiormente adeguato a leggere la complessità del mondo, le sue zone di ombra, uscendo dalla dicotomia bianco/nero.

6.3 Commento dei risultati

Le griglie presentate sono state sottoposte a una doppia analisi. Da un lato, si è svolta un'analisi generale a tutte griglie, attraverso il modello creato appositamente, con il fine di vedere trasversalmente come diverse persone costruiscano le esperienze di ansia e cambiamento. Dall'altro, è stata proposta un'interpretazione approfondita di una singola griglia, con il fine di mostrare come le costruzioni di ansia e cambiamento si declinassero, in senso più ampio, rispetto alla costruzione generale da parte della persona.

Riprendiamo, ora, le domande poste nel quinto capitolo, derivate dalle diverse fasi del modello di analisi.

1) Quali costrutti e quali polarità sono associati all'ansia?

Per rispondere a questa domanda, è stato necessario strutturare l'analisi secondo due attività parallele.

In primo luogo, confrontando l'elemento "*io quando provo ansia*" con le tre esperienze di ansia riportate dalla persona (*Ansia 1, Ansia 2, Ansia 3*), è stato possibile delineare quale tra i tre elementi specifici rispetto alle esperienze di ansia si avvicinasse maggiormente alla concezione prototipica e generale dell'ansia, rappresentata dall'elemento "*io quando provo ansia*". In gradi diversi, è stato possibile ritrovare nelle griglie dei partecipanti uno più elementi che risultassero in linea con l'idea prototipica di ansia. Questa convergenza è riscontrabile attraverso le correlazioni positive, presenti in ogni griglia (in ordine di presentazione nel capitolo: .94; .69; .92; .76; .88; .64; .95). Nello specifico è possibile dividere le griglie secondo modi diversi in cui l'elemento *io quando provo ansia* è rappresentato dalle esperienze riportate. Le griglie di Corinna e di Renato, si accomunano per il fatto di presentare correlazioni positive per tutti e tre gli elementi ansiosi. È un'idea definita di ansia, che trova corrispondenza totale con l'esperienza vissuta. Le griglie di Duccio e di Arianna invece differiscono dalle altre poiché, tra le esperienze ansiose riportate, è presente un elemento che si distanzia dall'idea di ansia

della persona (-.03 e -.013). Non sono esperienze in opposizione all'ansia, bensì vengono costruite in modo diverso, secondo altre dimensioni senso.

In secondo luogo, il dispositivo “nucleo dell'esperienza ansiosa” ha permesso di definire un punto in comune a tutte le esperienze ansiose riportate. La comunanza tra le esperienze è definita dalle polarità dei costrutti usate per definirle. Risultano così diversi nuclei ansiosi che variano da persona a persona, anche in ampiezza, a seconda del grado di convergenza tra le esperienze ansiose. Vengono così a delinearsi i seguenti nuclei dell'esperienza ansiosa:

Corinna: Persa-ambiziosa; Dolore-unione; In confusione- amorevole; Blocco-sorpresa; Paranoia-felicità; Insicura- che si diverte; Angoscia-gioia; Frenesia-avventura.

Stanis: Dedizione – vergogna; Personale – lungimirante; Angoscia – miglioramento; Accettazione – ambizione; Impotenza – serenità; Cosciente – che aiuta

Mariano: Sigillato-riservato; Fragile – carico; Insicuro – duttile; fuori controllo – freddo

Duccio: Sentirsi in difetto – naturalezza; Temere – sicurezza; Ignoto – positivo; Paura – indifferenza; Accrescimento – stupidità; Nel presente – verso il futuro

Arianna: Invischiata-libera; Che non si apre-curiosa; impaurita-aperta; terrore-amore; unidirezionale-nello scambio

Itala: Consapevole-inesperta; Decisa-smarrita; in adrenalina-toglie energie; Curiosa-paura del giudizio altrui

Renato: in lutto – positivo; imbrigliato – risolto; autodistruttivo – creativo; senza progettualità – scommette sul futuro; chiuso – socievole; ansiogeno – di aiuto; stress – coscienza; paura – azione

2) Quali costrutti e quali polarità sono associati al cambiamento?

In modo parallelo rispetto a quanto fatto nel rispondere al punto precedente, anche rispetto al cambiamento il modello si divide in una prima parte maggiormente focalizzata sugli elementi, ed una seconda sui costrutti. Attraverso l'analisi delle correlazioni presenti tra gli elementi *io quando devo affrontare un cambiamento* e gli elementi che rappresentano tre situazioni specifiche diverse, legate al cambiamento (le tre situazioni di cambiamento sono definite come elementi dalla persona rispondendo alle domande preliminari relative al cambiamento), è possibile valutare quali elementi la persona intende come maggiormente rappresentativi della sua costruzione prototipica di cambiamento. In tal senso, è stato possibile visualizzare inoltre quali esperienze si distaccano dall'idea prototipica di cambiamento. Emerge così un pattern che tende a ripetersi in tutte le griglie.

È presente infatti una correlazione positiva tra *io quando devo affrontare un cambiamento* e l'elemento rappresentato dall'esperienza *cambiamento positivo* in tutte le griglie (rispettivamente: .69; .92; .85; 64; .55; .59; .14), seppur in gradi diversi. Questo risultato può indicare una visione di sé in cambiamento prevalentemente positiva, ma, come vedremo, non sempre questa conclusione è suffragata dai fatti. Per quanto riguarda l'elemento *cambiamento negativo*, è possibile dividere le risposta dei partecipanti in due gruppi. Per il primo gruppo, l'elemento *cambiamento negativo* presenta correlazioni negative con l'elemento che rappresenta la concezione prototipica del cambiamento: è il caso di Corinna (-.83), Mariano (-.78), Itala (-.23). Ciò indurrebbe a pensare ad una sorta di ostracismo dall'idea generale di sé nel cambiamento dei significati legati al cambiamento negativo. Per il secondo gruppo invece, *io quando devo affrontare un cambiamento* non presenta correlazioni con l'elemento *cambiamento negativo* (Stanis -.07; Duccio .09; Arianna .03; Renato -.05). Ciò induce a pensare al fatto che gli aspetti negativi non vengano eliminati dall'idea di sé nel cambiamento. Questi aspetti vengono contemplati, in gradi e modalità diverse, nonostante si tenda a vedere il sé nel cambiamento come connotato da aspetti maggiormente positivi.

Come per l'area riguardante l'esperienza di ansia, anche per quanto riguarda il cambiamento il modello prevede la definizione di un nucleo di esperienza.

Corinna: ∅

Stanis: Creatività – pregiudizio; Dedizione – vergogna; Miglioramento – angoscia;

Cosciente – che aiuta

Mariano: Fuori controllo – freddo

Duccio: Positivo – ignoto; Indifferenza – paura; Nel presente – verso il futuro; Al di fuori di me – personale

Arianna: È nel tempo- non si ascolta; Terrore- amore

Itala: Solare-responsabile; Curiosa-paura del giudizio degli altri

Renato: ∅

In due casi non è stato possibile delineare un nucleo di esperienza di cambiamento. Le ragioni specifiche, relative alle singole griglie, sono state riportate nelle analisi di Corinna e Renato. In senso generale, è possibile notare che, in modo differente rispetto all'ansia, il nucleo di esperienza di cambiamento riguarda un numero inferiore di costrutti. Ciò è dovuto al fatto che gli elementi relativi al cambiamento coprono uno spazio di significato

più ampio rispetto all'ansia, e spesso la persona, entro questo spazio costruisce alcuni elementi come escludentesi (soprattutto *Cambiamento+* e *Cambiamento-*).

3) Secondo quali elementi e quali costrutti l'ansia è collegata al cambiamento?

Le prime due sezioni del modello sono servite, in parte ad approfondire le modalità di costruzione di significato relativamente all'ansia ed al cambiamento, in parte a preparare il terreno per il confronto tra le due diverse tipologie di esperienze. La stessa struttura del confronto è stata distinta in due sezioni: una riguarda la visione generale e prototipica (esplicita) del rapporto tra ansia e cambiamento (definita dal rapporto tra gli elementi *io quando provo ansia* e *io quando devo affrontare un cambiamento*), l'altra il confronto tra il nucleo di cambiamento e il nucleo di ansia (ovvero il confronto tra le polarità in comune alle esperienze specifiche riportate dai partecipanti).

Rispetto al primo punto, la visione generale e prototipica, i due elementi *io quando provo ansia* e *io quando devo affrontare un cambiamento*, confrontati tra loro, riportano risultati diversi in termini di correlazioni. Nelle griglie di cinque partecipanti su sette si delineano correlazioni negative (Corinna -.78; Stanis -.63; Mariano -.84; Duccio -.16; Arianna -.30), mentre nelle restanti due le correlazioni sono positive (Itala .37; Renato .17). I motivi sottostanti a questa netta divisione sono da rintracciare nelle singole griglie, ovvero nei modi personali di costruire la propria esperienza. In generale, si può ipotizzare che coloro che costruiscono i due elementi come simili, tenderebbero ad uno stile costruttivo più consapevole, ma al contempo pessimista; mentre, la maggioranza dei partecipanti tenderebbe ad avere una buona e fiduciosa visione di sé nel cambiamento, che può sfociare nell'illusione.

La spaccatura tra le modalità costruttive di ansia e cambiamento è confermata dal confronto tra i due nuclei di esperienza dei singoli partecipanti.

Corinna: \emptyset

Stanis: Dedizione – vergogna; Cosciente – che aiuta

Mariano: \emptyset

Duccio: Paura – indifferenza

Arianna: Terrore– amore

Itala: \emptyset

Renato: \emptyset

Per quattro partecipanti non è stato possibile individuare polarità che accomunassero tutte le esperienze di ansia e cambiamento. Ciò è in parte una conseguenza della diversa dimensione in cui versano le esperienze di cambiamento, che spesso si esprime come una costruzione contrapposta tra cambiamento negativo e positivo. La griglia proposta permette di osservare le modalità costruttive rispetto alle esperienze generali e specifiche di ansia e cambiamento. In questo sta il valore dello strumento. Tuttavia, si può riconoscere un limite nel confronto a livello contenutistico dei risultati della griglia.

Si rimanda perciò alla singola costruzione da parte dell'individuo, come fatto per la griglia di Corinna. Nonostante un limite "contenutistico" è stato comunque possibile rintracciare un indice che accomuna ansia e cambiamento. Si tratta della correlazione tra *Cambiamento negativo* e *io quando provo ansia*. questi due elementi risultano strettamente correlati in modo positivo per tutti i partecipanti alla ricerca (nell'ordine di presentazione: .93; .46; .96; .77; .56; .31; .95).

In senso generale, è emerso che la visione della transizione di ansia formulata da Kelly sia adeguata nell'intercettare il vissuto ansioso. Infatti, in tutte le griglie si nota un collegamento (implicito o esplicito) fra l'esperienza di ansia e di cambiamento. Con "esplicito" ci riferiamo alla concezione generale e prototipica che la persona ha dell'ansia e del cambiamento, che emerge dall'interconnessione tra gli elementi *io quando provo ansia* e *io quando devo affrontare un cambiamento*. La dimensione "implicita" è invece riferita a esperienze specifiche che la persona riporta attraverso le risposte alle domande preliminari (*A1, A2, A3, C+, C-, CF*). È stato utilizzato il termine "implicito" poiché, nella compilazione della griglia, questi elementi rappresentano esperienze concrete, le quali hanno indubbiamente dei connotati ansiosi o di cambiamento, ma che non vengono esaurite dalle etichette verbali di "ansia" e "cambiamento".

L'ansia si configura così come la consapevolezza di un cambiamento (più spesso percepito come negativo), che non riesce ad essere costruito completamente dalla persona e che comporta, in gradi diversi, la ristrutturazione delle proprie costruzioni di senso.

L'analisi più approfondita della griglia di Corinna ha permesso di considerare la costruzione di ansia e cambiamento in riferimento al più ampio sistema costruttivo. È stato così possibile osservare il sistema di costrutti nell'ambito della costruzione dell'esperienza ansiosa. Pertanto, il modello si può considerare come base utile per poter anticipare le possibili costruzioni future del paziente e le possibili transizioni in atto nel suo sistema.

CONCLUSIONE

La struttura del presente lavoro ha preso le mosse dai due obiettivi dichiarati nell'introduzione (Elicitare i costrutti che la persona utilizza per significare l'esperienza legata all'ansia e Descrivere quale rapporto la persona intende tra ansia e cambiamento). Per rispondere in modo soddisfacente a queste domande, è stato necessario offrire, prima una descrizione generale di come il fenomeno ansia sia inteso dalle principali correnti di pensiero psicologiche, poi entrare nel dettaglio della teoria dei costrutti personali, la quale fornisce la definizione di ansia utilizzata. Il riferimento alla psicologia dei costrutti personali è costante nei capitoli per due ragioni: la definizione di ansia come transizione è realizzata da Kelly utilizzando termini che hanno un senso nella cornice della propria teoria, quindi estrapolare la definizione di ansia, senza fornire il contesto teorico sarebbe risultato improprio; in secondo luogo, il riferimento alla psicologia dei costrutti personali ha significato il rimando ad un quadro epistemologico definito e distinto da quello degli approcci descritti nel primo capitolo. Il costruttivismo porta con sé una visione specifica dell'uomo in rapporto al mondo. Pertanto, è stato necessario dedicare un capitolo alla presentazione generale della teoria kellyana, per dare conto della sua complessità. La psicologia dei costrutti personali, infatti, si distingue dalle altre teorizzazioni presentate, non solo da un punto di vista contenutistico, bensì anche a livello formale. Essa si pone come un sistema conoscitivo che parte dalla visione del mondo da parte della persona, e tende a non applicare "da fuori" categorizzazioni all'esperienza altrui. In questo risiede la sostanziale differenza tra psicologia dei costrutti personali e le altre teorie psicologiche presentate. Non si è trattato di stabilire, con questa tesi, quale teoria fosse più corretta rispetto ad un'altra. Questo sarebbe stato improprio, in quanto la psicologia dei costrutti personali guarda all'ansia da un punto di vista formale differente. La scelta di questa teoria come riferimento al lavoro è stata fatta, quindi, non per scelte contenutistiche, ma poiché rappresenta una teoria che formalmente è costruita per permettere di avvicinarsi al vissuto altrui e di comprenderlo secondo le sue parole, secondo i suoi costrutti. Questa caratteristica della teoria è rappresentata dallo strumento delle griglie di repertorio. Tale strumento è diretta emanazione della psicologia dei costrutti personali e ne riflette gli intenti.

Per perseguire gli obiettivi prefissati, è stata costruita una specifica griglia di repertorio ed è stato delineato un modello di analisi. La descrizione degli elementi che compongono la griglia e le caratteristiche del modello sono riportate nel quinto capitolo. La griglia di

repertorio proposta e il modello di analisi si configurano in modo duplice rispetto agli obiettivi.

In primo luogo, uno scopo è di natura teorica. Con le analisi delle griglie proposte è stato possibile riscontrare operativamente le assunzioni kelliane sul tema delle transizioni, nello specifico, della transizione di ansia. Gli elementi delle griglie ed il modello di analisi sono stati realizzati con lo scopo di perseguire gli obiettivi dichiarati inizialmente. La scelta degli elementi ha reso possibile l'elicitazione dei costrutti legati, sia all'esperienza di ansia, sia all'esperienza di cambiamento. L'analisi non si è limitata a prendere atto dei costrutti emersi, bensì, attraverso strumenti statistici (principalmente correlazioni, biplot e cluster) è stato possibile cogliere il significato conferito dalla persona, sia ai singoli costrutti (ovvero osservare quali polarità dei costrutti sono tra loro in comune e quali sono più rilevanti nel significare diversi tipi di esperienza), sia alla logica sottostante ai costrutti nel loro insieme, in rapporto con gli elementi (ovvero comprendere come essa concepisce un piccolo frammento di mondo, rappresentato dagli elementi). È stato poi possibile analizzare in che modo la persona costruisce le esperienze di ansia e cambiamento, quali rapporti intercorrono tra queste esperienze, e in che modo la costruzione emersa sia soggetta a possibili movimenti (transizioni).

In secondo luogo, la griglia proposta e il modello di analisi, si configurano come una proposta di strumento terapeutico, ovvero come base per poter fornire una diagnosi transitiva. Questo aspetto del presente studio è stato mostrato nella seconda parte del sesto capitolo. L'analisi approfondita della griglia di repertorio di Corinna ha permesso di collegare le costruzioni su ansia e cambiamento al sistema costruttivo in senso più ampio. In questo modo, quindi, la griglia di repertorio e il modello di analisi possono essere utilizzate come modo di costruire i costrutti dell'altro. Il fine è di entrare in relazione con l'altro, nell'ambito di pertinenza dell'esperienza ansiosa. Infatti, utilizzare lo strumento proposto permette di ottenere una base di significati comuni per comunicare un momento di disturbo del sistema costruttivo. In questo modo, entrando in relazione con il paziente, è possibile anticipare le possibili transizioni del sistema costruttivo.

Il presente studio ha cercato di rispondere agli obiettivi posti da un punto di vista esplorativo e di proporre un modello di costruzione dell'esperienza ansiosa. Per perseguire tali fini, è stata svolta un'indagine quali-quantitativa, attraverso lo strumento delle griglie di repertorio. L'indagine è stata condotta su sette persone di età compresa tra i 19 e i 55 anni.

Le griglie hanno mostrato i diversi modi in cui i partecipanti costruiscono le esperienze di ansia e cambiamento. In tutte le griglie è emerso, con sfumature diverse, un collegamento tra ansia e cambiamento (il più delle volte implicito). In generale, nonostante ogni griglia presenti peculiarità rispetto alle proprie modalità di costruire le esperienze, è stato possibile individuare un pattern costruttivo comune rispetto all'assimilazione dei costrutti *io quando provo ansia* e *Cambiamento negativo*.

In particolare, nella griglia analizzata in modo più approfondito, è emerso come il rapporto tra ansia e cambiamento fosse esplicitamente respinto e implicitamente forte allo stesso tempo. Questo risultato è coerente con la formulazione teorica di ansia da parte della psicologia dei costrutti personali, secondo la quale l'ansia corrisponde all'impossibilità di costruire adeguatamente un evento considerato come nuovo dal proprio sistema costruttivo. Il modello ha permesso di notare un aspetto fondamentale della costruzione dell'esperienza. Ovvero l'equiparazione tra l'esperienza di ansia e di cambiamento negativo. Così, è stato possibile osservare lo strutturarsi dell'opposizione *ansia-cambiamento positivo*, con l'esperienza di ansia che va a rappresentare quelle condizioni negative del cambiamento, che la persona tende ad escludere dalla propria visione consapevole di sé.

Lo studio si colloca quindi in continuità con la psicologia dei costrutti personali, integrando al suo interno un'attenzione alla dimensione del vissuto che la avvicina alla posizione del costruttivismo ermeneutico.

Si ritiene valido ed utile quanto emerso dallo studio, tuttavia non si vogliono considerare i risultati come esaustivi. Per questo motivo, tale ricerca si pone come una possibile base di partenza (teorica e clinica) per l'indagine del vissuto di ansia. Ulteriori sviluppi del presente studio potrebbero riguardare metodologie e contesti differenti, con il fine di arricchire l'analisi. Per quanto riguarda la metodologia, potrebbe essere prezioso l'utilizzo di strumenti statistici che permettano un miglior confronto tra griglie diverse, rendendo più approfondita l'analisi formale dei costrutti. È inoltre raccomandabile, per sviluppi futuri di tale ricerca, declinare il modello proposto in specifici contesti. In particolare, potrebbe risultare valido in contesti in cui la comunicazione, il "mettersi nei panni dell'altro" non è immediato. Su tutti, ritengo che uno dei contesti maggiormente adatti all'implementazione della metodologia sia quello scolastico. Potrebbero, ad esempio, essere modificati gli elementi della griglia in funzione del contesto scolastico di riferimento e degli obiettivi di un possibile intervento (ad esempio, l'esplorazione di eventuali costruzioni ansiose legate alla performance scolastica).

APPENDICE

CORINNA

1	sé	io quando guido	io quando ho conosciuto ale	io quando devo affrontare un cambiamento	Persona che non mi piace	io quando ho troppe cose da fare e mi perdo	io quando mi trasferirò in un'altra città	Persona che mi piace	io quando provo ansia	io quando ho rotto con le mie amiche d'infanzia	Sé ideale	io quando mi confronto con mia madre	7
felicità	4	7	1	2	7	7	3	2	7	7	1	7	paranoia
entusiasmo	2	7	1	1	4	4	3	1	7	7	1	5	paura
leggerezza	1	4	1	1	7	7	2	1	5	7	1	7	arrogante
blocco	5	1	7	6	1	1	6	6	1	1	7	1	sorpresa
frenesia	4	1	7	5	4	1	7	7	1	4	6	1	avventura
amorevole	4	7	2	3	6	7	4	1	7	7	1	5	in confusi
insicura	5	1	7	5	1	1	5	7	1	1	7	1	che si div
dolore	3	1	7	4	2	3	4	7	1	1	6	1	unione
profonda	3	4	7	4	4	1	4	7	1	1	4	1	morbida
angoscia	5	1	6	5	1	1	5	7	1	1	7	1	gioia
irreale	4	7	4	7	7	1	4	4	1	1	5	1	consapev
persa	7	1	5	7	1	1	5	7	1	1	7	1	ambiziosi

Correlation between constructs
#####

Type of correlation: pearson

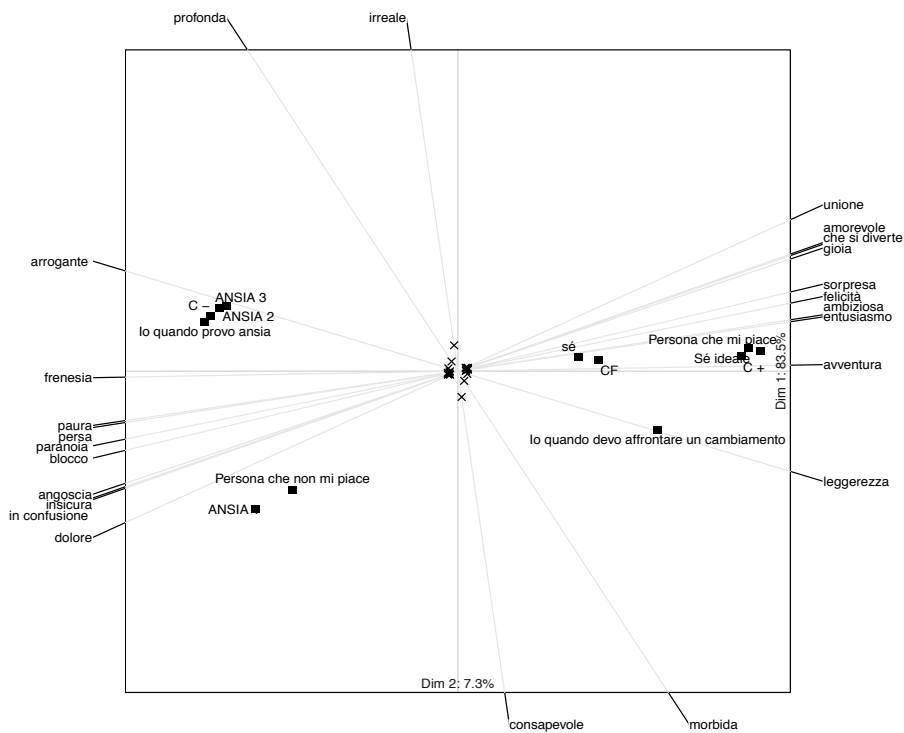
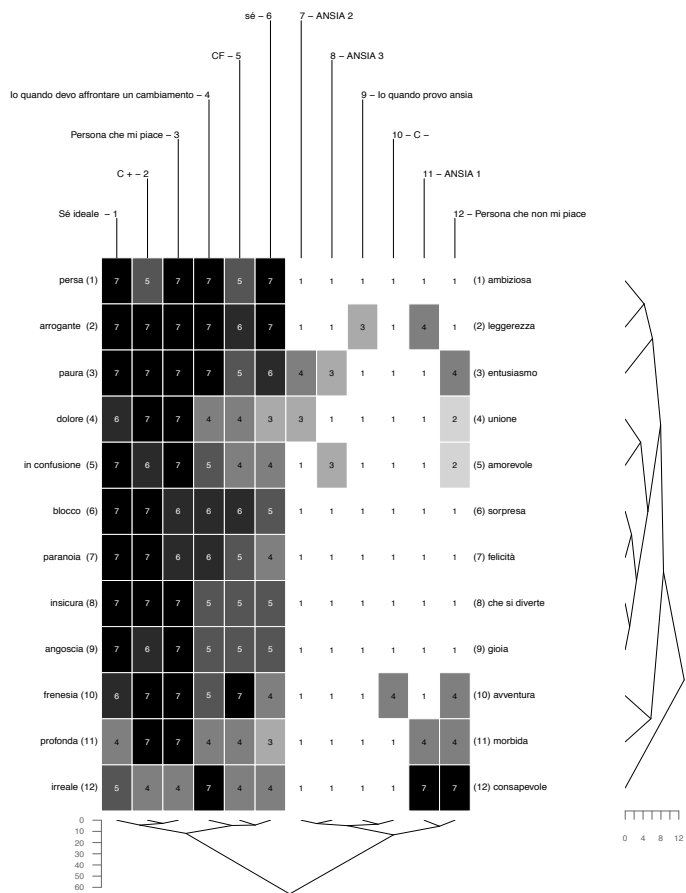
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
felicità - paranoia	1	0.89	0.91	-0.99	-0.86	0.94	-0.98	-0.91	-0.75	-0.97	-0.37	-0.92
entusiasmo - paura	2		0.76	-0.89	-0.76	0.90	-0.89	-0.88	-0.68	-0.89	-0.38	-0.88
leggerezza - arrogante	3			-0.93	-0.71	0.82	-0.92	-0.76	-0.72	-0.92	-0.46	-0.93
blocco - sorpresa	4				0.87	-0.92	0.98	0.88	0.72	0.98	0.36	0.94
frenesia - avventura	5					-0.81	0.86	0.82	0.76	0.85	0.35	0.76
amorevole - in confusi	6						-0.95	-0.90	-0.74	-0.95	-0.32	-0.89
insicura - che si div	7							0.93	0.77	0.99	0.32	0.93
dolore - unione	8								0.81	0.91	0.26	0.79
profonda - morbida	9									0.74	0.61	0.63
angoscia - gioia	10										0.33	0.95
irreale - consapevole	11											0.39
persa - ambiziosa	12											

> elementCor(x)

Correlation between elements
#####

Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) sé	1	-0.43	0.43	0.78	-0.57	-0.46	0.62	0.53	-0.40	-0.52	0.66	-0.46
(2) ANSIA 1	2		-0.81	-0.50	0.83	0.63	-0.67	-0.84	0.76	0.67	-0.84	0.66
(3) C +	3			0.69	-0.73	-0.84	0.78	0.95	-0.90	-0.87	0.89	-0.89
(4) Io quando devo affro	4				-0.50	-0.77	0.71	0.72	-0.78	-0.83	0.85	-0.78
(5) Persona che non mi p	5					0.66	-0.61	-0.75	0.61	0.68	-0.80	0.66
(6) ANSIA 2	6						-0.74	-0.87	0.91	0.88	-0.86	0.95
(7) CF	7							0.75	-0.68	-0.58	0.78	-0.76
(8) Persona che mi piace	8								-0.92	-0.89	0.92	-0.90
(9) Io quando provo ansi	9									0.93	-0.90	0.94
(10) C -	10										-0.90	0.91
(11) Sé ideale	11											-0.87
(12) ANSIA 3	12											



STANIS

1	sé	ANSIA 1	C +	Io quando devo affrontare un cambiamento	Persona che non mi piace	ANSIA 2	CF	Persona che mi piace	Io quando provo ansia	C -	Sé ideale	ANSIA 3	7
volontà	3	6	1	1	5	4	2	1	6	5	2	5	fuori controllo
costruttivo	3	4	2	1	5	6	1	1	6	5	1	6	reazione
personale	5	3	4	6	2	2	7	3	2	5	6	2	lungimirante
pregiudizio	7	6	6	6	1	3	7	6	4	6	7	2	creatività
novità	4	1	2	3	7	2	1	3	5	4	2	4	testardaggini
miglioramento	3	6	1	1	5	5	1	1	6	1	1	5	angoscia
cosciente	2	1	1	2	4	3	3	7	2	1	4	2	che aiuta
impotenza	5	1	7	6	2	2	6	7	2	2	7	2	serenità
accettazione	5	3	6	7	1	3	7	6	1	1	6	2	ambizione
dedizione	1	3	1	2	5	3	1	1	5	3	2	4	vergogna
che agisce	6	2	1	1	7	6	1	2	4	5	4	6	che rendicon
voglia di cambiamento	5	2	4	3	4	2	3	6	2	1	4	5	che ascolta

Correlation between elements
#####

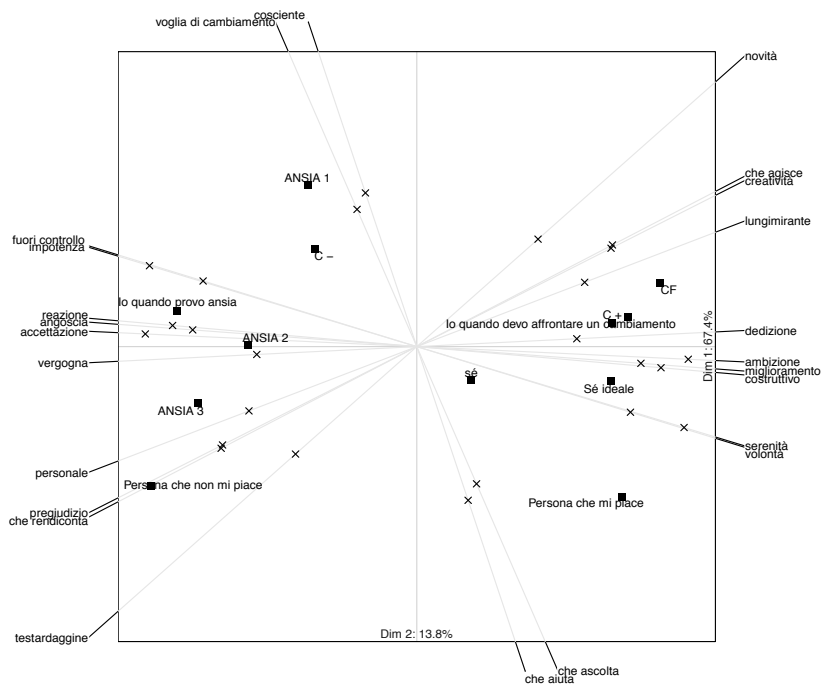
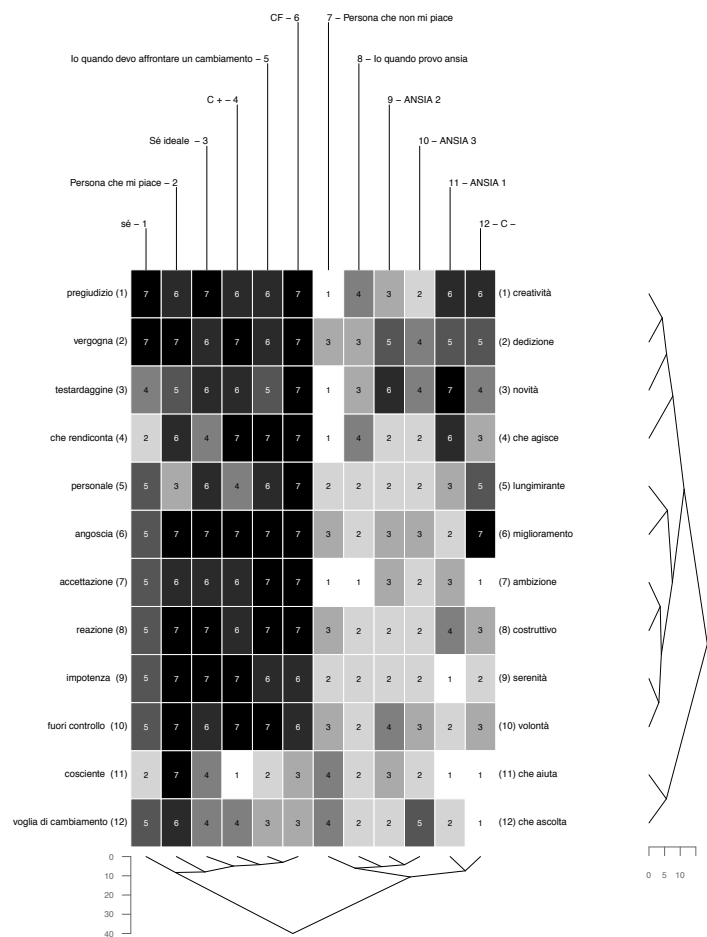
Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) sé	1	0.00	0.58	0.53	-0.40	-0.13	0.56	0.41	-0.39	0.27	0.70	-0.22
(2) ANSIA 1	2		0.08	0.00	-0.14	0.50	0.11	-0.35	0.57	0.44	-0.17	0.25
(3) C +	3			0.92	-0.76	-0.29	0.87	0.69	-0.52	0.09	0.80	-0.52
(4) Io quando devo affro	4				-0.81	-0.45	0.94	0.66	-0.63	0.07	0.85	-0.72
(5) Persona che non mi p	5					0.43	-0.91	-0.63	0.62	0.12	-0.79	0.78
(6) ANSIA 2	6						-0.39	-0.50	0.59	0.37	-0.45	0.70
(7) CF	7							0.68	-0.65	0.09	0.90	-0.75
(8) Persona che mi piace	8								-0.79	-0.34	0.77	-0.68
(9) Io quando provo ansi	9									0.46	-0.77	0.69
(10) C -	10										0.04	0.23
(11) Sé ideale	11											-0.74
(12) ANSIA 3	12											

Correlation between constructs
#####

Type of correlation: pearson

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
volontà - fuori cont	1	0.88	-0.59	-0.54	0.40	0.83	-0.38	-0.96	-0.92	0.83	0.57	-0.49
costruttiv - reazione	2		-0.75	-0.75	0.49	0.80	-0.35	-0.91	-0.93	0.82	0.71	-0.40
personale - lungimiran	3			0.79	-0.45	-0.78	-0.10	0.63	0.70	-0.67	-0.49	-0.05
pregiudizi - creatività	4				-0.63	-0.68	-0.07	0.63	0.69	-0.81	-0.64	-0.01
novità - testardagg	5					0.33	0.11	-0.37	-0.62	0.65	0.65	0.14
migliorame - angoscia	6						-0.21	-0.83	-0.71	0.76	0.51	-0.22
cosciente - che aiuta	7							0.40	0.26	-0.16	0.02	0.58
impotenza - serenità	8								0.90	-0.81	-0.58	0.54
accettazio - ambizione	9									-0.88	-0.70	0.40
dedizione - vergogna	10										0.58	-0.36
che agisce - che rendic	11											0.03
voglia di - che ascolta	12											



MARIANO

1	sé	ANSIA 1	C +	lo quando devo affrontare un cambiamento	Persona che non mi piace	ANSIA 2	CF	Persona che mi piace	lo quando provo ansia	C -	Sé ideale	ANSIA 3	7
curioso	3	6	1	2	7	4	4	2	7	6	2	5	imprigionato
attivo	3	6	3	3	6	4	5	2	7	5	2	6	preoccupato
falso	5	5	6	4	4	6	4	6	6	5	5	2	incosciente
passivo	6	3	6	5	1	5	5	7	1	2	7	3	determinato
indecisione	5	5	5	4	7	3	2	4	4	3	5	5	superficialità
intraprender	3	6	2	3	7	4	4	1	7	6	2	5	oppresso
freddo	5	6	6	4	4	4	5	4	7	6	5	5	fuori controllo
riservato	4	6	4	4	7	6	4	3	6	6	3	5	sigillato
carico	5	6	2	3	4	5	5	4	7	6	3	6	fragile
insicuro	5	3	6	5	2	2	4	6	1	2	6	2	duttile
preparazione	3	4	3	4	7	4	2	2	4	4	1	6	pigrizia
efficiente	3	4	2	3	7	4	4	2	6	5	1	6	lascivo

```
#####
Correlation between elements
#####
```

Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

```

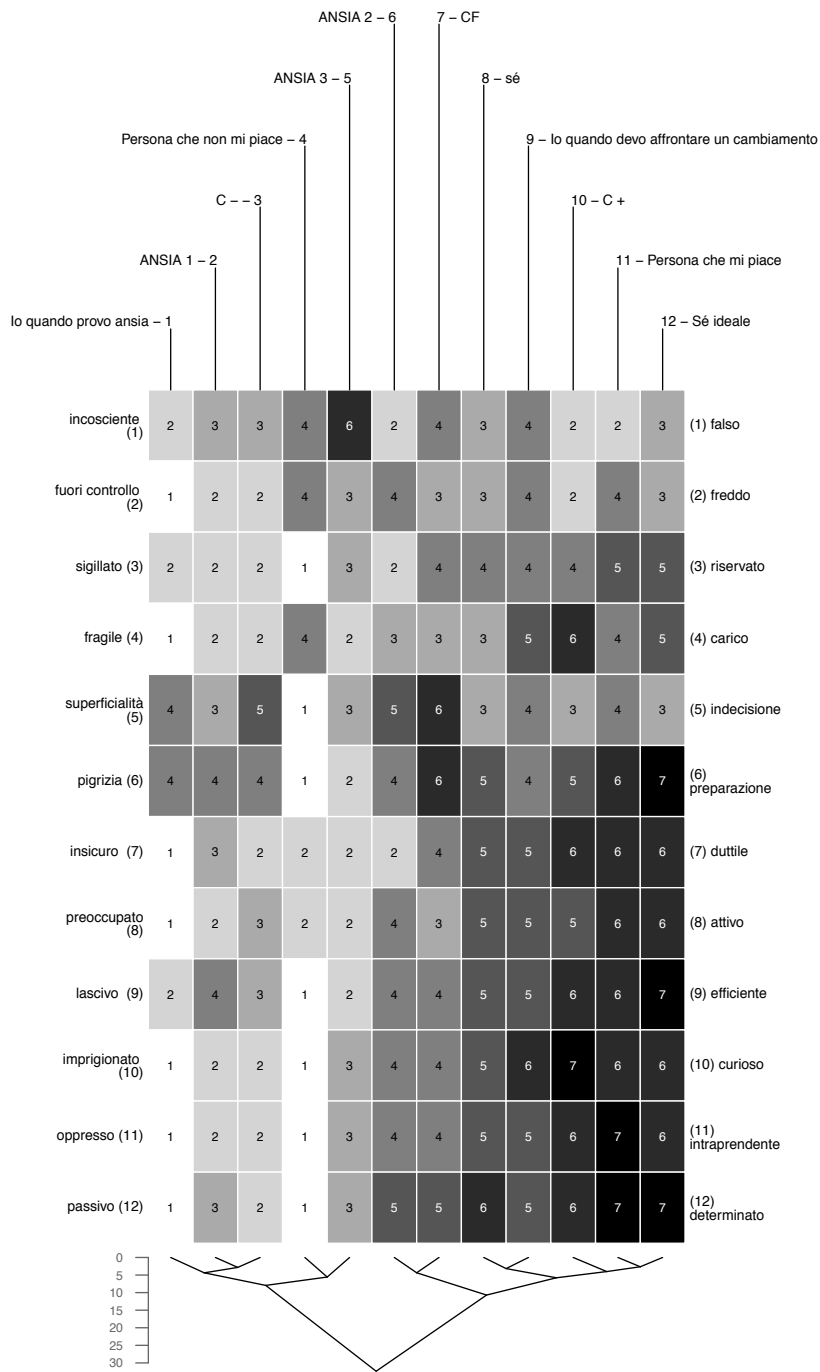
      1    2    3    4    5    6    7    8    9    10   11   12
(1) sé          1   -0.15  0.76  0.59 -0.60  0.14  0.23  0.86 -0.37 -0.38  0.85 -0.49
(2) ANSIA 1     2    -0.39 -0.72  0.67  0.39  0.16 -0.55  0.92  0.87 -0.46  0.62
(3) C +         3      0.85 -0.62 -0.04  0.05  0.82 -0.55 -0.56  0.87 -0.69
(4) Io quando devo affro 4      -0.71 -0.16 -0.09  0.77 -0.84 -0.78  0.78 -0.69
(5) Persona che non mi p 5          0.12 -0.45 -0.85  0.70  0.63 -0.81  0.76
(6) ANSIA 2     6            0.30  0.04  0.42  0.50 -0.11  0.09
(7) CF          7              0.22  0.20  0.26  0.21 -0.11
(8) Persona che mi piace 8                  -0.67 -0.65  0.92 -0.81
(9) Io quando provo ansi 9                      0.96 -0.65  0.67
(10) C -        10                       -0.64  0.61
(11) Sé ideale  11                                -0.79
(12) ANSIA 3   12
> constructCor(x)
```

```
#####
Correlation between constructs
#####
```

Type of correlation: pearson

```

      1    2    3    4    5    6    7    8    9    10   11   12
curioso - imprigiona  1   0.92 -0.21 -0.93  0.12  0.97  0.34  0.88  0.79 -0.91  0.65  0.90
attivo - preoccupat   2   -0.32 -0.92  0.07  0.94  0.46  0.82  0.75 -0.89  0.67  0.90
falso - incoscient    3      0.26 -0.19 -0.25  0.24 -0.08 -0.14  0.22 -0.49 -0.42
passivo - determinat  4      -0.19 -0.97 -0.39 -0.89 -0.64  0.89 -0.77 -0.93
indecision - superficia 5          0.15 -0.09  0.19 -0.26  0.05  0.47  0.17
intraprend - oppresso 6              0.40  0.91  0.71 -0.91  0.71  0.91
freddo - fuori cont   7                  0.22  0.45 -0.28 -0.09  0.15
riservato - sigillato 8                      0.56 -0.89  0.79  0.85
carico - fragile      9                          -0.79  0.32  0.65
insicuro - duttile    10                               -0.71 -0.91
preparazio - pigrizia 11                                    0.85
efficiente - lascivo  12
```



DUCCIO

1	sé	io quando mi sono svegliato di notte perché mia madre sta male	io quando mi trasferisco a milano e cerco lavoro	io quando devo affrontare un cambiamento	Persona che non mi piace	io quando sono stato male per un attacco d'ansia	io quando avrò un figlio	Persona che mi piace	io quando provo ansia	io quando ho fatto incidente e rotto il van	Sé ideale	io durante il mio primo colloquio di lavoro	7
personale	1	5	3	3	7	5	2	3	4	2	2	4	al di fuori di
step della vi	3	7	2	4	7	4	2	5	6	6	1	3	anacronistico
ignoto	5	1	4	6	3	2	4	6	2	3	4	2	positivo
interazione	2	2	2	4	5	2	1	2	2	4	4	4	distacco
paura	4	1	3	3	6	2	2	2	2	3	3	3	indifferenza
famiglia	2	1	4	5	6	7	1	1	6	6	3	4	disgregazione
sentirsi in di	5	2	4	3	2	1	5	6	1	2	5	3	naturalizza
fallimento	5	1	6	5	3	2	6	6	2	2	6	5	completezza
ingenuità	4	3	4	4	6	6	3	3	6	7	3	2	rammarico
accrescimen	2	3	1	1	3	2	1	2	6	6	2	1	stupidità
nel presente	4	4	5	6	4	4	5	2	4	7	6	4	verso il futur
temere	5	1	5	4	3	2	5	6	2	2	6	2	sicurezza

```
#####
Correlation between constructs
#####
```

Type of correlation: pearson

```

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10     11     12
personale - al di fuor  1
step della - anacronist 2  0.62 -0.55 0.29 0.21 0.41 -0.64 -0.55 0.26 0.11 -0.37 -0.58
ignoto - positivo      3  -0.38 0.19 0.05 0.27 -0.61 -0.79 0.52 0.65 -0.24 -0.66
interazion - distacco  4  0.00 0.22 -0.30 0.74 0.74 -0.23 -0.41 0.02 0.83
paura - indifferen    5  0.66 0.48 -0.23 -0.07 0.20 0.12 0.39 -0.15
famiglia - disgregazi  6  0.35 0.02 0.15 0.29 -0.04 0.12 0.17
sentirsi i - naturalez  7  -0.76 -0.47 0.78 0.42 -0.32 -0.48
fallimento - completez  8  0.87 -0.65 -0.55 -0.15 0.90
ingenuità - rammarico  9  -0.63 -0.70 -0.02 0.88
accrescime - stupidità 10  0.72 0.27 -0.41
nel presen - verso il f 11  0.17 -0.50
temere - sicurezza    12  -0.04
> elementCor(x)

```

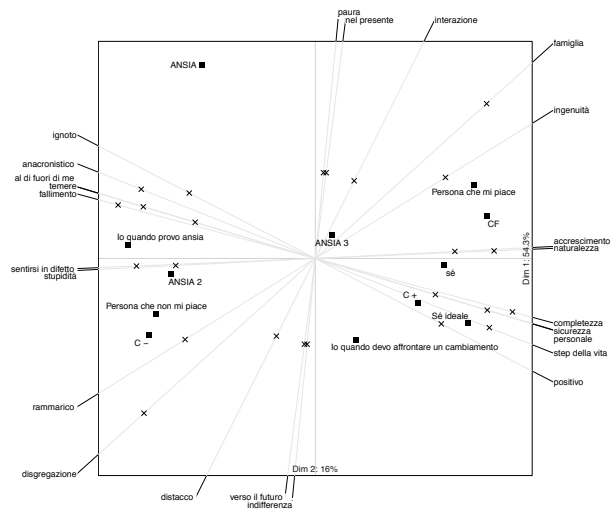
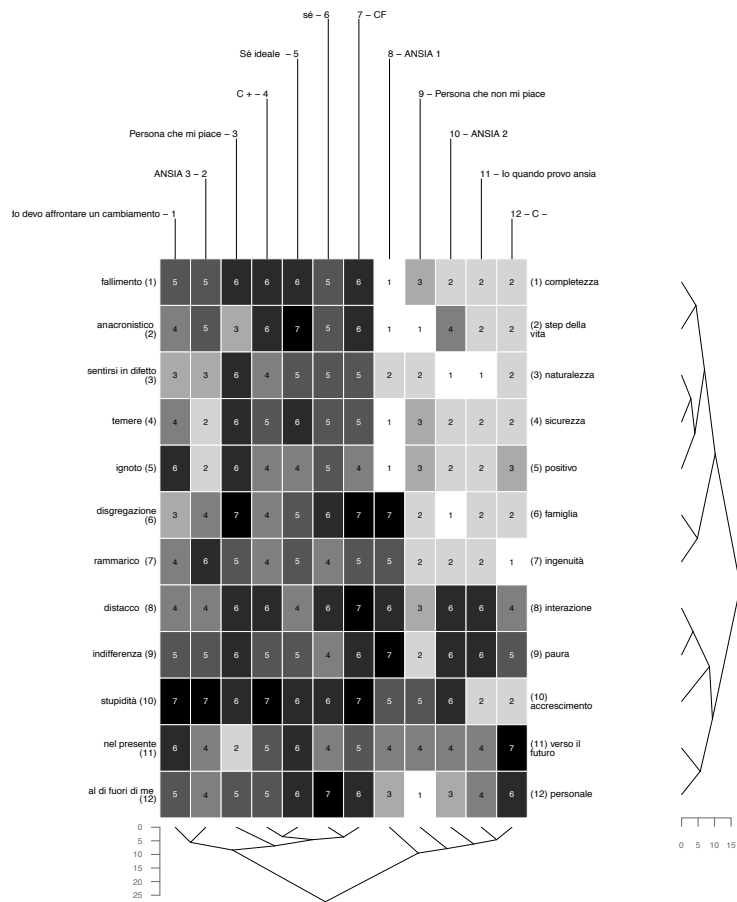
```
#####
Correlation between elements
#####
```

Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

```

(1) sé      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10     11     12
(2) ANSIA 1 2  -0.12 0.71 0.38 -0.66 -0.29 0.86 0.71 -0.44 -0.31 0.68 0.12
(3) C +     3  -0.15 -0.13 0.20 0.47 0.11 0.04 0.55 0.27 -0.35 0.40
(4) Io quando devo affro 4  0.64 -0.42 0.15 0.85 0.45 -0.30 -0.29 0.80 0.48
(5) Persona che non mi p 5  -0.03 0.22 0.40 0.19 -0.16 0.09 0.48 0.34
(6) ANSIA 2 6  0.49 -0.68 -0.53 0.43 0.35 -0.70 -0.03
(7) CF      7  -0.13 -0.40 0.76 0.51 -0.30 0.38
(8) Persona che mi piace 8  0.70 -0.37 -0.38 0.79 0.41
(9) Io quando provo ansi 9  -0.45 -0.59 0.39 0.03
(10) C -   10  0.77 -0.60 -0.03
(11) Sé ideale 11  -0.35 -0.20
(12) ANSIA 3 12  0.31

```



ARIANNA

1	sé	io prima di comunicare bocciaatura	io che mi trasferisco a Roma	io quando devo affrontare un cambiamento	io che ho ritardo	io che affronto la morte di mio padre	io quando provo ansia	io che vengo confrontata familiari	io che vengo seguita	7
cosciente	2	6	1	6	1	5	2	3	1	inconsapevol
dinamica	1	6	1	2	7	7	6	2	1	silenziosa
che non si ag	6	1	7	7	2	1	2	2	1	curiosa
in attesa	2	1	1	2	1	5	2	2	6	senza aspetta
è nel tempo	1	7	1	1	2	1	1	2	2	non si ascolta
amore	1	7	5	2	7	5	5	5	7	terrore
nello scambi	1	7	1	1	6	2	6	7	7	unidirezional
invischiata	7	1	7	5	2	3	5	7	3	libera
lontana	1	1	1	6	7	1	6	7	7	scomoda
perseguitata	7	1	7	6	2	2	2	7	7	ariosa
bianco	1	1	2	2	7	5	6	6	7	nero
impaurita	6	1	5	6	1	2	2	2	1	aperta

```
#####
Correlation between elements
#####
```

Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

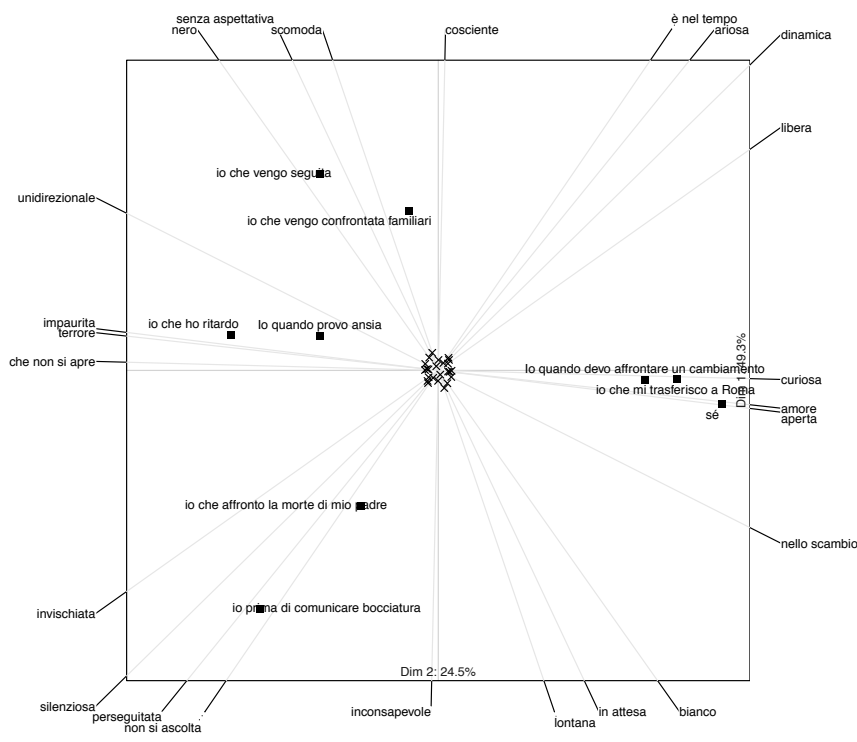
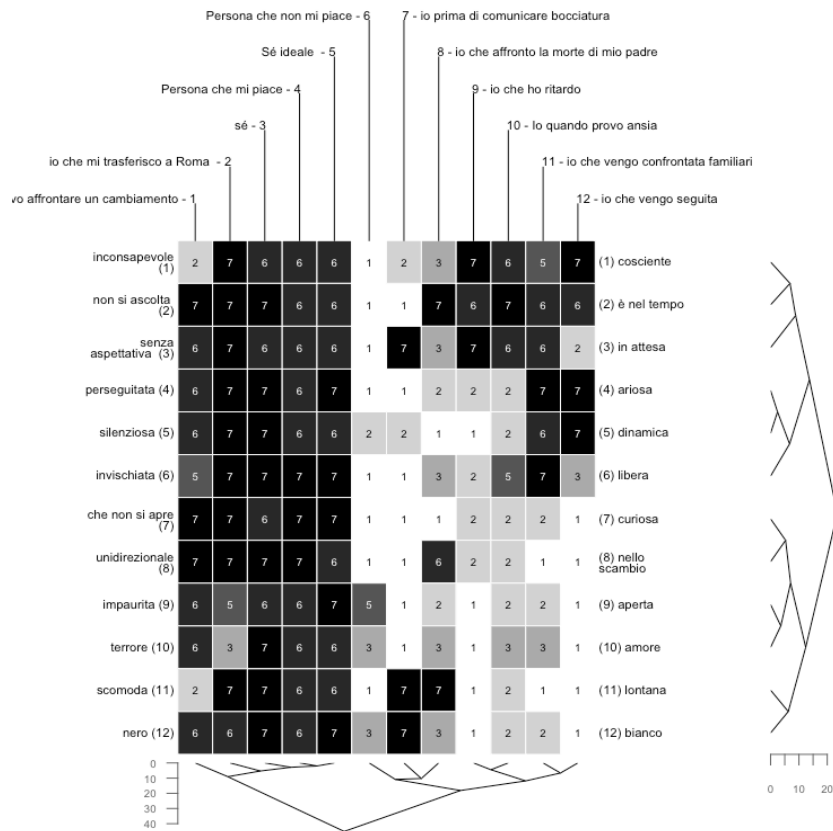
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) sé	1	-0.46	0.88	0.67	-0.88	-0.54	-0.20	0.97	-0.33	0.01	0.96	-0.28
(2) io prima di comunica	2		-0.36	-0.55	0.39	0.30	0.32	-0.52	0.13	-0.19	-0.48	-0.13
(3) io che mi trasferisc	3			0.55	-0.94	-0.28	-0.18	0.90	-0.17	0.14	0.88	-0.10
(4) Io quando devo affro	4				-0.52	-0.43	-0.34	0.70	-0.30	0.03	0.70	-0.31
(5) Persona che non mi p	5					0.22	0.09	-0.89	0.08	-0.17	-0.83	0.11
(6) io che ho ritardo	6						0.30	-0.50	0.88	0.40	-0.54	0.49
(7) io che affronto la m	7							-0.28	0.34	-0.24	-0.37	-0.04
(8) Persona che mi piace	8								-0.31	-0.03	0.97	-0.36
(9) Io quando provo ansi	9									0.56	-0.36	0.43
(10) io che vengo confron	10										0.00	0.72
(11) Sé ideale	11											-0.33
(12) io che vengo seguita	12											

> constructCor(x)

```
#####
Correlation between constructs
#####
```

Type of correlation: pearson

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
cosciente - inconsapev	1	0.42	-0.28	0.35	0.62	0.00	0.15	-0.52	0.03	-0.53	-0.18	0.05
dinamica - silenziosa	2		-0.67	0.15	0.41	0.52	0.44	-0.74	0.14	-0.96	0.39	-0.53
che non si - curiosa	3			-0.49	-0.46	-0.80	-0.85	0.77	-0.42	0.67	-0.71	0.85
in attesa - senza aspe	4				0.29	0.19	0.30	-0.45	0.33	-0.20	0.44	-0.09
è nel temp - non si asc	5					0.38	0.57	-0.67	0.07	-0.57	-0.08	-0.16
amore - terrore	6						0.78	-0.70	0.36	-0.52	0.64	-0.89
nello scam - unidirezio	7							-0.63	0.64	-0.48	0.65	-0.74
invischiat - libera	8								-0.30	0.81	-0.39	0.59
lontana - scomoda	9									-0.12	0.76	-0.34
perseguita - ariosa	10										-0.29	0.48
bianco - nero	11											-0.69
impaurita - aperta	12											



ITALA

1	sé	A1	C+	Io quando devo affrontare un cambiamento	Persona che non mi piace	A2	CF	Persona che mi piace	Io quando provo ansia	C-	Sé ideale	A3	7
inesperta	5	1	2	3	4	3	5	5	4	2	7	1	consapevole
curiosa	1	5	2	1	7	4	1	2	3	2	3	4	paura del giu
in difficoltà	6	4	5	5	1	4	5	6	2	1	6	1	entusiasta
in adrenalina	2	1	1	2	7	1	2	1	1	7	2	1	toglie energ
dubbiosa	4	2	2	4	1	4	4	5	2	1	6	3	cosciente
positiva	4	2	4	4	1	3	4	4	2	2	4	5	interessata
responsabile	4	4	3	5	1	2	3	4	5	1	4	4	solare
insicura	4	2	2	4	1	5	4	5	3	1	5	2	sicura
incompleta	4	3	3	4	1	5	4	5	3	1	7	2	realizzata
smarrita	5	3	5	5	1	3	5	5	4	1	6	2	decisa
ingenua	4	2	3	5	1	4	5	6	4	2	6	2	matura
preoccupata	5	2	3	4	1	4	5	6	3	1	6	2	capace

```
#####
Correlation between constructs
#####
```

Type of correlation: pearson

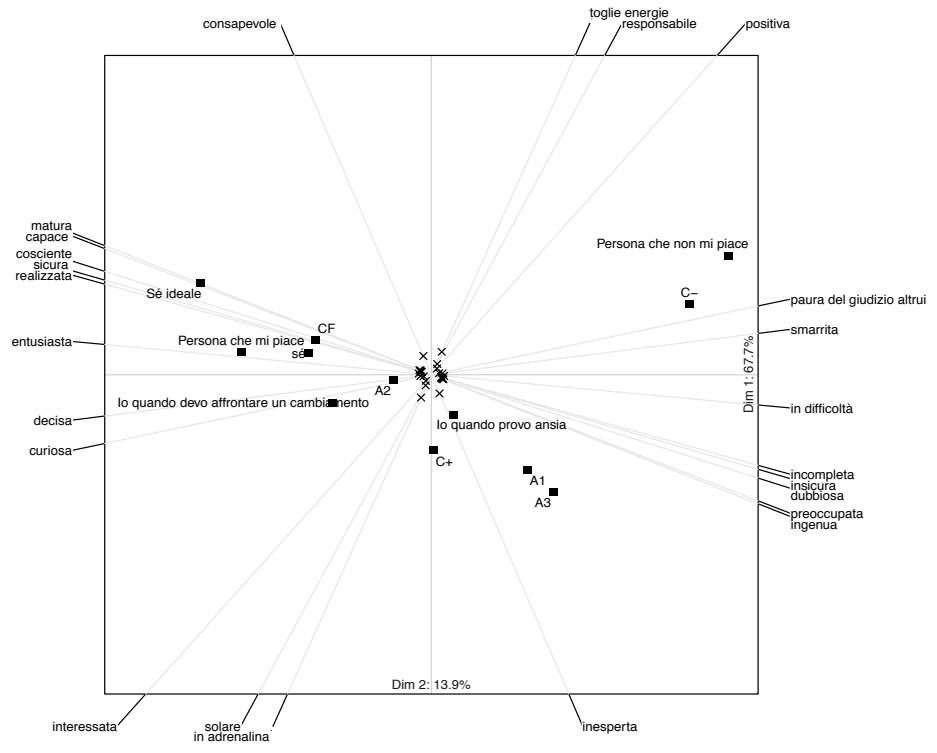
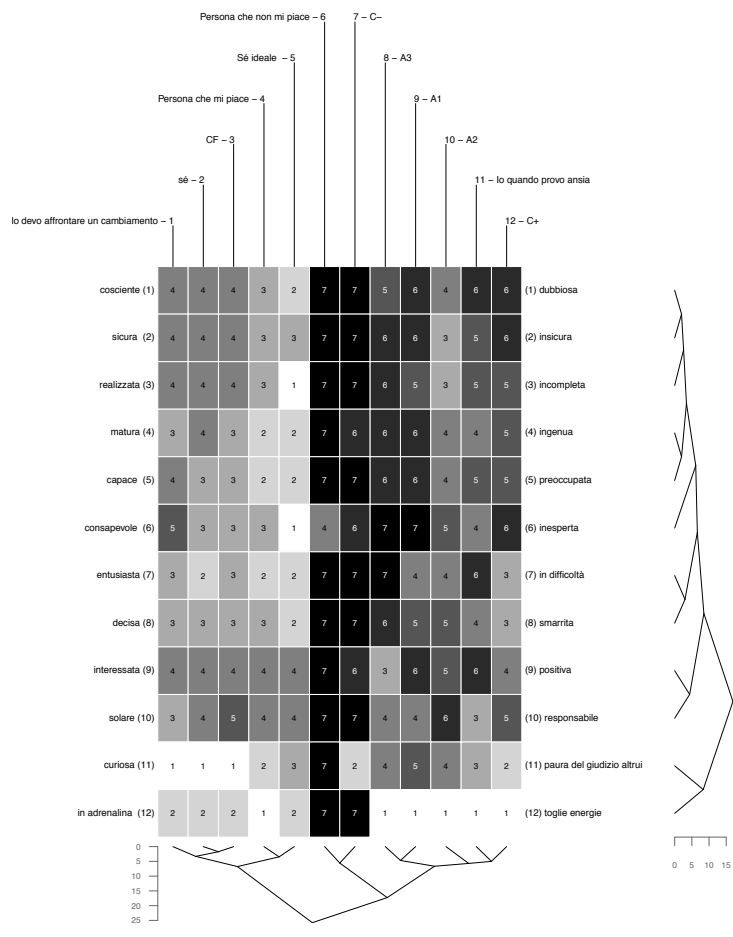
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
inesperta - consapevole	1	-0.26	0.54	0.00	0.66	0.14	0.14	0.65	0.66	0.59	0.71	0.75
curiosa - paura del	2		-0.56	0.30	-0.43	-0.60	-0.39	-0.45	-0.36	-0.64	-0.63	-0.57
in difficolt - entusiasta	3			-0.55	0.77	0.53	0.44	0.77	0.82	0.90	0.78	0.88
in adrenal - toglie ene	4				-0.53	-0.60	-0.75	-0.58	-0.59	-0.64	-0.50	-0.55
dubbiosa - cosciente	5					0.68	0.47	0.93	0.93	0.75	0.88	0.93
positiva - interessat	6						0.49	0.51	0.50	0.60	0.54	0.61
responsabi - solare	7							0.45	0.46	0.66	0.53	0.48
insicura - sicura	8								0.93	0.75	0.91	0.93
incompleta - realizzata	9									0.81	0.88	0.91
smarrita - decisa	10										0.86	0.88
ingenua - matura	11											0.95
preoccupat - capace	12											

```
#####
Correlation between elements
#####
```

Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) sé	1	-0.10	0.48	0.79	-0.61	0.21	0.92	0.82	0.18	-0.33	0.61	-0.22
(2) A1	2		0.70	0.11	0.47	0.44	-0.18	-0.29	0.64	0.45	-0.54	0.76
(3) C+	3			0.59	0.05	0.38	0.45	0.16	0.56	0.31	-0.19	0.56
(4) Io quando devo affro	4				-0.64	0.22	0.76	0.69	0.37	-0.23	0.36	0.07
(5) Persona che non mi p	5					-0.07	-0.55	-0.83	0.24	0.84	-0.77	0.43
(6) A2	6						0.32	0.39	0.32	-0.05	0.18	0.30
(7) CF	7							0.84	0.22	-0.24	0.62	-0.20
(8) Persona che mi piace	8								0.04	-0.68	0.85	-0.39
(9) Io quando provo ansi	9									0.31	-0.21	0.59
(10) C-	10										-0.80	0.53
(11) Sé ideale	11											-0.67
(12) A3	12											

> constructCor(x)



RENATO

1	sé	io prima di performance lavorativa/scolastica	io che intraprendo un percorso psicanalitico	io quando devo affrontare un cambiamento	Persona che non mi piace	io quando devo rapportarmi con persone ostili	io quando finirò l'attività universitaria (tra dieci anni)	Persona che mi piace	io quando provo ansia	io quando ho avuto esperienza di tradimento	Sé ideale	io quando non mi sento all'altezza in una situazione	7
cositutivo de	1	4	2	4	5	5	2	3	6	7	1	5	disturbante
ansigeno	4	2	7	3	2	2	6	5	1	1	7	3	di aiuto
stress	7	1	7	2	2	1	6	5	1	1	7	2	coscienza
aggressività	7	4	7	5	2	2	5	6	2	1	7	3	comprensione
auto-distrutt	7	2	6	5	2	2	7	6	2	1	7	2	creativo
socievole	1	6	2	4	7	7	1	1	6	7	1	6	chiuso
senza proge	7	3	7	5	2	2	7	6	1	1	7	2	scommette sul futuro
positivo	2	5	3	3	5	5	2	1	5	7	1	5	in lutto
equilibrio	1	4	2	3	5	5	2	2	5	7	1	6	delusione
autocolpevo	6	3	6	5	4	4	7	6	3	2	7	2	accettazione del sé
risolto	2	6	3	4	5	6	2	2	6	6	1	6	imbrigliato
paura	5	3	4	2	2	2	5	6	1	1	7	2	azione

Correlation between constructs
#####

Type of correlation: pearson

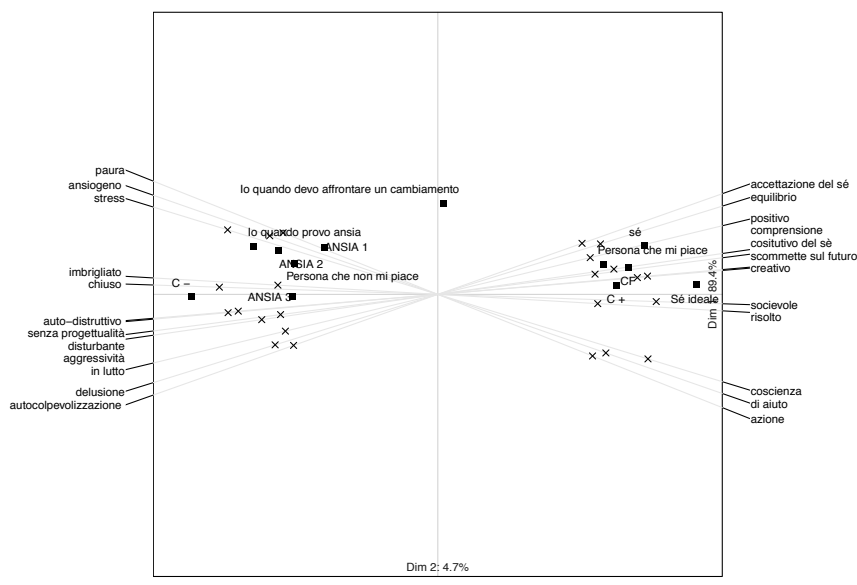
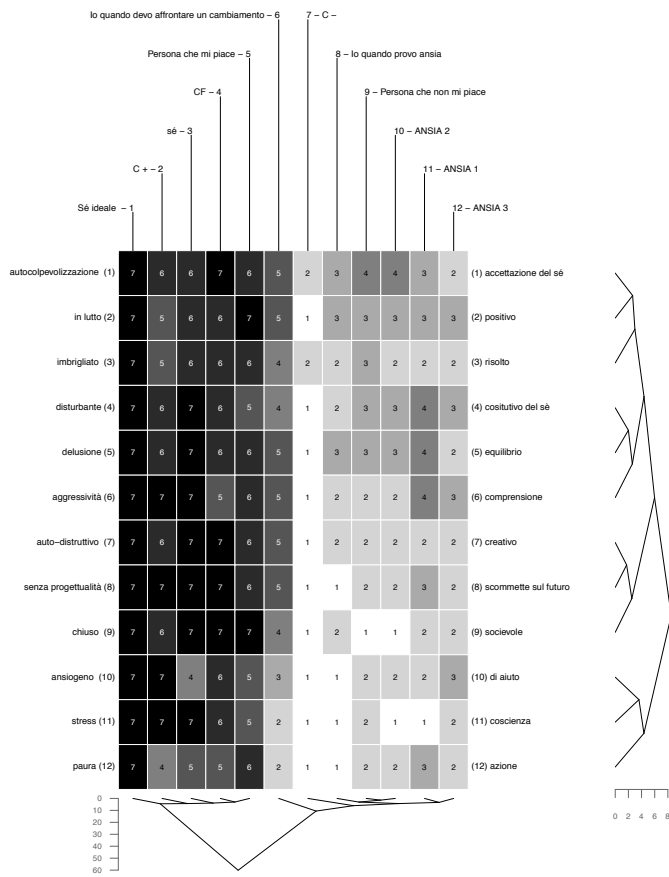
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
cositutivo - disturbant	1	-0.87	-0.92	-0.95	-0.93	0.90	-0.95	0.89	0.96	-0.89	0.90	-0.90
ansigeno - di aiuto	2		0.92	0.86	0.88	-0.88	0.91	-0.83	-0.82	0.86	-0.87	0.86
stress - coscienza	3			0.89	0.93	-0.93	0.93	-0.84	-0.88	0.87	-0.93	0.87
aggressivi - comprensio	4				0.92	-0.92	0.95	-0.89	-0.95	0.83	-0.88	0.85
auto-distr - creativo	5					-0.98	0.98	-0.95	-0.96	0.95	-0.97	0.87
socievole - chiuso	6						-0.96	0.94	0.93	-0.90	0.96	-0.90
senza prog - scommette	7							-0.91	-0.95	0.93	-0.94	0.87
positivo - in lutto	8								0.94	-0.92	0.94	-0.91
equilibrio - delusione	9									-0.94	0.92	-0.88
autocolpevo - accettazio	10										-0.94	0.85
risolto - imbrigliat	11											-0.92
paura - azione	12											

> elementCor(x)

Correlation between elements
#####

Type of correlation: Cohens's rc (invariant to scale reflection)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
(1) sé	1	-0.70	0.89	0.24	-0.85	-0.85	0.92	0.90	-0.84	-0.93	0.93	-0.92
(2) ANSIA 1	2		-0.76	0.24	0.82	0.89	-0.83	-0.74	0.85	0.79	-0.80	0.84
(3) C +	3			0.14	-0.86	-0.86	0.90	0.81	-0.89	-0.92	0.91	-0.85
(4) Io quando devo affro	4				0.08	0.15	0.20	0.22	0.17	-0.05	0.07	-0.04
(5) Persona che non mi p	5					0.98	-0.86	-0.87	0.94	0.93	-0.90	0.88
(6) ANSIA 2	6						-0.85	-0.85	0.95	0.92	-0.90	0.89
(7) CF	7							0.93	-0.88	-0.94	0.95	-0.95
(8) Persona che mi piace	8								-0.84	-0.94	0.95	-0.93
(9) Io quando provo ansi	9									0.95	-0.94	0.91
(10) C -	10										-0.99	0.94
(11) Sé ideale	11											-0.96
(12) ANSIA 3	12											



BIBLIOGRAFIA:

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

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

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

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

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