



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale

**Corso di laurea in Scienze psicologiche cognitive e
psicobiologiche**

Tesi di laurea triennale

L'akrasia nei percorsi di miglioramento della salute

Akrasia in health improvement treatments

Relatrice/Relatore

***Prof.ssa/Prof.* Diego Romaioli**

***Laureanda/o:* Giada Patron Zennaro**

***Matricola:* 2010996**

Anno Accademico 2022/2023

Abstract:

Il presente elaborato si propone di illustrare la concettualizzazione dell'akrasia, ovvero l'agire contro il proprio miglior giudizio, attraverso le più recenti teorizzazioni di matrice socio costruzionista. In particolare, è stato sviluppato uno studio comparativo di due case studies con la finalità di analizzare forme di akrasia in partecipanti impegnati in percorsi di miglioramento della propria salute. Utilizzando strumenti come il personal position repertoire (Hermans, 2001) e protocolli di intervista semi strutturata, si sono volute esplorare le differenze nell'organizzazione del sé dialogico in partecipanti con alta e bassa aderenza al proprio percorso. I principali risultati emersi risultano in linea con le anticipazioni teoriche, mostrando come individui con un più vasto repertorio di I-position o con la presenza di posizioni identitarie antagoniste al miglior proposito, tendano ad avere una minore compliance al trattamento.

Indice

1. Akrasia
 - 1.1. Excursus storico
 - 1.2. Concettualizzazioni moderne Davidson e Elster
 - 1.3. Akrasia e multi-being
2. La teoria del Sé Dialogico
 - 2.1. Premesse Teoriche
 - 2.2. Il Sé Dialogico
 - 2.3. Rappresentazione grafica dei posizionamenti
 - 2.4. PPR
3. La ricerca
 - 3.1. Partecipanti
 - 3.2. Metodologia
 - 3.3. Adattamento del PPR alla ricerca
 - 3.4. Risultati
 - 3.5. Discussione

“L’istante della decisione è follia.”

S. Kierkegaard

1. Akrasia

Akrasia (a volte italianizzato in “acrasia”) è il termine utilizzato per definire una debolezza di volontà. Dal greco ἀκρασία (akrasia) ovvero intemperanza, mancanza di controllo su se stessi (derivato a sua volta da ἀ-κράτος, assenza di forza). Il concetto di akrasia, parte anche del titolo di questo elaborato, sarà utilizzato nella sua concezione più moderna. Prima di introdurre la ricerca sui percorsi di miglioramento della salute è necessario approfondire cosa si intenda per akrasia e delineare il quadro sia storico che teorico in cui si è progressivamente cercato di spiegarla e darne un senso. Verrà preso in esame, innanzi tutto, il modo in cui tale termine è stato utilizzato nella filosofia e poi nella psicologia, a partire da Aristotele fino ad arrivare a Elster e Davidson.

1.1 Excursus storico

Il tema della debolezza di volontà, prima di Aristotele, viene definito un paradosso irrisolvibile e per questo impossibile. Dopo Aristotele, invece, si tende a compiere un salto temporale fino al 1900 e ad autori quali Davidson e Elster, ritenendo superfluo e carente il contributo degli autori precedenti a questa data. Una motivazione per questa scelta viene data da Justin Gosling, secondo cui, dal momento che la dottrina cattolica considera la volontà una facoltà autonoma, non è possibile ritrovare alcuna discussione esaustiva di akrasia prima del 1900 quando il termine venne ripreso da Davidson (Saarinen, 1993). Al contrario, nonostante il concetto di volontà sia differente da quello utilizzato in epoca greca, il contributo della filosofia medievale è ampio e in esso si può intravedere una continuità ed evoluzione nel pensiero riguardante l’akrasia attraverso i cosiddetti “secoli bui” fino al giorno d’oggi. Il termine venne usato per la prima volta da Aristotele (384 – 332 a.C.), nella “Etica Nicomachea”, dove suddivise l’akrasia in due principali categorie: προπῆτεία (propêteia),

impetuosità derivata da un desiderio di rabbia e ἀσθένεια (asthèneia), debolezza derivata da un desiderio di piacere. Nel libro l'azione akratica viene attribuita ad un tratto caratteriale: l'intemperanza (o incontinenza). Essa consiste nell'incapacità di attenersi alle norme sociali e morali pur essendone a conoscenza, facendosi così guidare dalle passioni. Questo porta Aristotele ad una spiegazione tautologica, cioè ad affermare che il motivo per cui si agisce contro giudizio è perché si è akratici (Romaioli e Favaretto, 2011). Aristotele, sembra inoltre implicare che non sia possibile compiere azioni akratiche in maniera abituale (Davidson, 2006). Di conseguenza l'akrasia non può essere paragonata ad un vizio: "l'incontinenza, infatti, è al di là della scelta, mentre il vizio deriva dalla scelta"

Il termine akrasia viene poi sostituito dal latino "incontinentia" e come tale verrà utilizzato da S. Agostino (354 – 430 d.C.) nelle "Confessiones" in cui tratta della situazione in cui l'agente compie il male seppur con ritrosia. Nonostante questa riluttanza, Agostino ritiene che l'agente stia comunque, innegabilmente, scegliendo volontariamente il male provocando, di conseguenza, un conflitto tra "due volontà" presenti all'interno di ciascun individuo. Queste due volontà verranno successivamente descritte da S. Tommaso d'Aquino come una scissione di pensiero tale per cui esso è diviso fra ragione e piacere (partizione che si ritroverà nel 1900 in Freud secondo cui l'individuo è guidato da due principi, quello di realtà e quello di piacere). Nel momento in cui dev'essere presa una decisione queste due parti entrano in conflitto tra loro. Un esempio tratto dall'autore stesso che può chiarificare tale lotta intestina è il seguente:

"Ragione

(M₁) l'adulterio non è lecito

(M₂) il piacere dev'essere perseguito

(C₁) quest'atto non è lecito

Piacere

(m₁) quest'atto è un adulterio

(m₂) quest'atto è piacevole

(c2) quest'atto dev'essere perseguito"

(Davidson, 2006)

Quindi, se inizialmente piacere e ragione paiono influire su piani diversi (M1 vs M2), proseguendo si arriva ad un conflitto dicotomico fra le due parti in cui non pare esserci una soluzione che le metta in accordo, portando pertanto la decisione finale ad essere in favore esclusivamente dell'uno o dell'altro e, di conseguenza, negando o la ragione o il piacere. Un altro punto rilevante nella filosofia agostiniana è la gerarchia di fini desiderati. Essa prevede una piramide alla base della quale si trovano i fini che portano ad uno scopo ultimo più elevato (*propter aliud*), mentre sulla sua sommità vi sono gli scopi desiderati per la loro bontà intrinseca (*propter se*). Questa distinzione diviene centrale per tutte le successive discussioni sull'akrasia in epoca medievale, con l'utilizzo della stessa terminologia o con una nomenclatura diversa, ma conservando lo stesso significato (come si vedrà in Abelardo). Infine, Agostino propone una soluzione per uscire dal conflitto dicotomico e per non compiere il male in assoluto, indipendentemente dal fatto che venga compiuto con riluttanza o meno: affidarsi ad un'entità superiore, ovvero Dio.

Il concetto agostiniano di *propter aliud* venne in seguito ripreso da Abelardo (1079 – 1142 d.C.) il quale lo rinomina "*passio*". L'azione akratice viene in quest'ottica vista come necessaria per poter raggiungere uno scopo sovraordinato. Infatti, secondo Abelardo l'essere umano possiede la conoscenza di ciò che è giusto, *synteresis*, perciò mette in atto consapevolmente un'azione che sa essere sbagliata perché ritiene che ciò lo possa condurre ad uno scopo giusto. Per spiegare come sia possibile che compia il male, nonostante questa consapevolezza, distingue tra desideri controfattuali (*vellēm*) e volontà effettiva (*volō*). Nel peccatore continuano ad essere presenti desideri controfattuali buoni. Di conseguenza, si può dire che l'individuo agisce contro volontà dato che, pur compiendo il male, continua a desiderare di fare il bene (*vellet declinare a malo*). Inoltre, per Abelardo,

la volontà di compiere l'azione non implica che anche le conseguenze che essa comporta siano volute. Questa concezione quasi machiavellica dell'akrasia come azione intermedia necessaria ad un fine è quella che maggiormente si discosta dalle concettualizzazioni moderne di cui si parlerà più avanti nel testo. Infatti, in quest'ottica l'azione akratica viene giustificata e finisce per perdere la concezione di agita come "contro miglior giudizio".

Una definizione successiva di akrasia viene data da Sant'Alberto Magno (1193-1280 d.C.) che la interpreta come un'assenza di fermezza assoluta. Ciò avviene quando fra due alternative A e B l'agente sceglie A invece di B perché gli argomenti di A sono più solidi, ma, nonostante ciò, non riesce a raggiungere una solidità assoluta, in quanto sia A che B continuano a presentare delle ambiguità. In questo caso se, pur essendo preferibile l'opzione A, l'agente compie B, mette in atto un'azione akratica solo perché non vi è completa fermezza nell'opzione A: resterebbe perciò aperto uno spiraglio di scelta che gli consente di optare per B. Se però A e B fossero completamente ambigue, non si potrebbe allora parlare di akrasia in quanto la scelta verrebbe dettata più dal caso che da un'analisi attenta delle alternative. Il processo di scelta (decision-making) viene analizzato più a fondo da Giovanni Buridano nel 1300, il quale ne distingue tre fasi principali: primo atto (actus complacentia/displacentia), secondo atto (actus acceptationis/refutationis) e terzo atto (prosecutio/fuga). Nel primo atto si presenta una scelta tra akrasia ed enkrateia (inclinazione a seguire la ragione e resistere alle passioni). L'uomo si trova quindi a dover scegliere tra queste due tendenze. Riprendendo Aristotele e Alberto Magno, Buridano afferma che ciò avviene solo quando il giudizio non possiede assoluta certezza. Di conseguenza non è possibile un'azione akratica quando si sa con sicurezza quale sia il bene. Secondo il filosofo, per evitare di compiere un'azione akratica si dovrebbe allungare il primo atto, posticipando la decisione, pur non lasciando trascorrere troppo tempo (Saarinen, 1993). Famoso è anche l'apologo di Buridano (probabilmente attribuitogli erroneamente): un asino, in cerca di cibo ed acqua si trova esattamente in mezzo a due mucchi di fieno, ciascuno con accanto un

secchio d'acqua. Le due opzioni sono talmente identiche che, non riuscendo a scegliere, resta dove si trova fino a morire di fame (Popper, 1998). Un racconto che ricorda quanto detto da Alberto Magno, con la differenza che invece di ambiguità assoluta qui si ha solidità assoluta di entrambe le alternative. Questo apologo venne poi commentato da Leibniz il quale afferma che in natura non esistono due situazioni perfettamente identiche "vi saranno perciò molte cose, dentro e fuori l'asino, anche se non ci appaiono, che lo determineranno a dirigersi piuttosto da una parte che dall'altra" (Leibniz, 1967). Riflessione che suggerisce la possibilità di uno studio più psicologico del processo di scelta che vada oltre le riflessioni filosofiche finora fatte, tanto nel caso dell'abulia quanto in quello dell'akrasia su cui verte la presente dissertazione.

1.2 Concettualizzazioni moderne Davidson e Elster

Il termine akrasia venne ripreso nel 1900 tanto dalla filosofia, in particolare quella analitica, quanto dalla psicologia. Il filosofo Davidson, nel 1969, descrive un'azione A' come incontinente quando:

- a) È un'azione intenzionale;
- b) È presente un'alternativa B ;
- c) Giudica, tutto sommato, migliore l'azione B .²

Questa specificazione attuata da Davidson, secondo cui l'azione B viene considerata *tutto sommato* migliore, è compatibile con il pensiero di Buridano, secondo cui l'akrasia è conseguenza di una conoscenza imperfetta (Saarinen, 1993). Che B sia *tutto sommato* migliore di A implica, per l'appunto che, per quanto riguarda il *giudizio* dell'agente, B sia

¹ Da qui in avanti "A" verrà utilizzata per definire l'azione akratica, compiuta contro il miglior giudizio.

² D. Davidson, *The Essential Davidson*, Oxford, University Press, 2006, p. 72

preferibile ad A, ma non che lo sia in assoluto; il *giudizio* è infatti soggettivo. Inoltre, secondo Davidson l'azione akratica, anche se ritenuta peggiore, essendo intenzionale contiene almeno una motivazione a proprio favore. In altri termini si tratta di "irrazionalità motivate" (Vidotto et al. 2006). È rilevante per l'autore che nell'azione akratica ciò che conta non sia la conoscenza, ma l'attitudine o il *giudizio* del soggetto. Scegliendo di parlare di giudizio Davidson compie un ampliamento dell'area in cui possono avvenire azioni akratiche, evitando che venga attribuito a tali azioni un aspetto cognitivo che l'uso del termine "conoscenza" può suggerire. Davidson compie inoltre un'importante specificazione, sottolineando che agire in modo akratico non è sinonimo dell'agire contro i principi morali, ai quali viene spesso attribuita impropriamente la forma di condizioni universali. È possibile, perciò, ritenere un'azione a-morale migliore rispetto a seguire le norme sociali, ma agire poi contro il proprio miglior giudizio e seguire la morale. In questo caso il conflitto è derivato dalla prudenza, spesso una tensione tra interesse a breve e a lungo termine (Elster, 2007). Il problema, perciò, non sta in un fallimento della morale, ma nell'agire irrazionale: l'akratico infatti "non possiede credenze logicamente contrastanti [...]. [Ma] agisce e giudica irrazionalmente, perché ciò è quello che possiamo dire di un uomo che va contro il suo miglior giudizio" (Davidson, 2006).

La definizione di Davidson fu successivamente ampliata da Elster che definisce l'akrasia come un evento nel quale il soggetto ha delle ragioni sia per compiere A che per compiere B e "in un momento di calma e tranquillità" ritiene che le motivazioni per fare B siano più forti di quelle di A; nonostante questo fa A. Ciò che porta a scegliere A è un'inversione temporanea delle preferenze, le quali tornano al loro stato originale dopo il compimento dell'azione e portano l'individuo a ritenere l'azione come compiuta contro il proprio miglior giudizio. Questa inversione può essere causata da:

- svalutazione iperbolica del futuro;

- meccanismi scatenanti: percettivi, cognitivi o interni;
- emozioni o appetiti (Elster, 2007)

Nel primo caso tra il momento in cui B viene valutata come la scelta migliore e quello in cui l'agente compie A non avviene alcun cambiamento. Nel secondo caso, i meccanismi scatenati, invece, sono legati al comparire o allo scomparire di uno stimolo che può essere tanto interno quanto esterno. In questo caso non cambia il giudizio, ma un evento porta a rafforzare l'azione A. Spesso questa inversione di preferenza procede di pari passo con l'autoinganno, dall'autore ritenuto concomitante alla debolezza di volontà. Nel terzo caso, per quanto riguarda le emozioni e gli appetiti, essi possono presentarsi sia in assenza che in presenza di nuovi stimoli. Pur avendo degli aspetti in comune emozioni e appetiti si differenziano per la loro origine, i primi infatti sono scatenati per lo più da stimoli cognitivi, i secondi, invece da stimoli percettivi. Elster elenca sette tipologie di azioni akratiche:

- passioni (emozioni e desideri)
- tentazioni
- procrastinazione
- inosservanza
- impazienza
- dipendenza o comportamenti eccessivi
- rigidità (nei comportamenti) (Elster,2007).

Procrastinazione ed impazienza possono essere spiegate dall'euristica della svalutazione iperbolica, tenendo conto anche del ruolo delle emozioni, specialmente nella procrastinazione. Per svalutazione iperbolica si intende quel fenomeno per cui più la possibilità di ottenere una ricompensa o un esito positivo sono lontani nel tempo minore apparirà tale ricompensa o esito, perciò ne verrà preferito uno oggettivamente minore, ma ottenibile in un tempo immediato o breve. Passioni, dipendenze e (spesso) tentazioni sono

legate invece ad eventi interni o esterni. L' inosservanza può essere vista come una categoria più ampia fra cui può essere inclusa la procrastinazione e quindi essere spiegata con la svalutazione iperbolica; negli altri casi viene causata da un'emozione. La tentazione intesa come conflitto morale e la rigidità mentale, infine, sfuggono alle tre possibili spiegazioni ipotizzate da Elster.

1.3 Akrasia e multi-being

In ottica socio-costruzionista l'akrasia viene vista come emergente da un conflitto fra più voci interne all'individuo. Per costruzione sociale si sottolinea il processo attraverso cui i singoli individui costruiscono la realtà tramite le interazioni con gli altri, senza che vi sia accordo sociale non vi sarebbe nulla di certamente reale (Gergen, Gergen, 2005). Si crea così una realtà condivisa e soggettivamente significativa. Allo stesso modo anche le prestazioni (mentali o fisiche) assumono un significato in relazione con l'altro: per esempio l'espressione della rabbia sarà diversa a seconda che il soggetto si trovi di fronte ad un amico, ad un collega o ad un bambino (Gergen,2015). Stando a questo approccio il Sé è formato da queste "voci" o I-positions distinguibili tra interne ed esterne (Hermans, 2001). Le prime si riferiscono alle posizioni che l'individuo assume nelle diverse situazioni sociali (es. "io come studente", "io come persona generosa" ecc.), le seconde si riferiscono all'internalizzazione delle posizioni di "altri" con cui si interagisce ("mio fratello", "mia madre" ecc.). Questa internalizzazione non corrisponde alla voce degli altri così come sono, ma alla percezione che si ha degli altri e degli atti performativi da essi emessi. Tali diverse posizioni guidano le nostre scelte dialogando tra loro e per ciascuna di esse il "miglior giudizio" può assumere un diverso significato. Di conseguenza possiamo agire seguendo il miglior giudizio di una di queste voci, ma andare contro il miglior giudizio di un'altra. Non si tratta però di una scissione interna fra bene e male come affermava Agostino, né di una divisione

in istanze della nostra mente, ma piuttosto di una metafora attraverso la quale si può chiarire la dinamica dialogica che viene messa in atto nel definire il Sé e nella produzione di giudizi (Romaioli, 2023). È bene specificare ora che queste voci non sono infinite, altrimenti si creerebbe una cacofonia nel dialogo interno dell'individuo che renderebbe la scelta estremamente complessa se non impossibile. Ciascuno ha un repertorio limitato e relativamente stabile di posizioni (Hermans, 2003), infatti le posizioni sociali che un individuo può interpretare sono circoscritte in primo luogo dal tempo e dalle risorse in suo possesso. Le posizioni del sé si strutturano di seguito a interazioni e contesti relazionali ripetuti con una certa frequenza (es. genitori, amici stretti ecc.). La limitatezza di queste posizioni fa sì che possano essere mappate (Hermans, 2001). Ogni posizione può essere, inoltre, più o meno centrale per l'individuo e quindi avere un grado di influenza diverso sulle sue azioni (Dzinovic, 2022). È possibile però che diverse posizioni si "coalizzino" concordando sullo stesso miglior giudizio e più sono le voci che ci spingono verso una determinata azione più sarà semplice metterla in atto. Quando, al contrario, una posizione contrasta con le altre si possono verificare due situazioni: o viene considerata come secondaria, e quindi accantonata rispetto ad altre posizioni maggiormente dominanti, o, se ugualmente importante, entra in contrasto con le altre. In questo secondo caso, indipendentemente dalla scelta finale il soggetto si ritroverà facilmente a giudicare la scelta come akratika (Romaioli, 2023). Per esempio, nel momento in cui mi pongo come "persona che ama viaggiare" e valuto se andare a Parigi durante la sessione di esami, entro in contrasto con la posizione "studentessa diligente" ugualmente rilevante. Poniamo che io scelga di partire; finché sono a Parigi la posizione "persona che ama viaggiare" prevale, ma non appena, tornata dal viaggio, mi ritrovo nuovamente in un contesto in cui la posizione di "studentessa diligente" è maggiormente saliente e giudicherò la scelta precedentemente fatta come contro il mio miglior giudizio, rimpiangendo di non essermi preparata meglio per l'esame. Al contrario, se resto a studiare penserò a quanto sarebbe stato preferibile essere a Parigi invece che

passare tutta la giornata sui libri e perdere quest'occasione. Si può vedere da questo esempio come i posizionamenti sociali siano strettamente legati al contesto e all'esito degli eventi. Infatti, se poi passo l'esame con un risultato che sia per me soddisfacente, nuovamente cambierà il mio giudizio relativo alla situazione.

È possibile, partendo da questo approccio, distinguere due configurazioni di akrasia. La prima è un livello empirico di akrasia che viene studiato attraverso la variazione dei significati, ovvero dei valori ponderali, attribuiti dall'individuo ad un'azione attraverso i vari posizionamenti sociali facenti parte del suo repertorio. La seconda, invece, si riferisce allo studio dell'akrasia come pratica discorsiva (Romaioli et al., 2011), ovvero una narrazione fatta a posteriori dall'agente in cui egli cambia il miglior giudizio (per convenienza o per un effettivo cambio di opinione) e giudica l'azione fatta come akratica (Frattoni et al., 2010). Un'altra suddivisione che non esclude quella appena trattata, ma, semmai, può essere considerata un approfondimento del primo punto vede diverse tipologie di akrasia:

- akrasia risultante da un repertorio eccessivamente frammentato di posizionamenti sociali
- akrasia dovuta all'incapacità di far prevalere quello che viene ritenuto come il miglior giudizio fra le diverse posizioni dominanti il proprio repertorio
- akrasia legata al fatto che il posizionamento che esprime un certo miglior giudizio diviene irrilevante nel contesto in cui la scelta deve essere presa
- akrasia riguardante situazioni in cui un determinato giudizio non viene condiviso da molti posizionamenti
- akrasia generata da posizionamenti contrastanti fra loro (Romaioli, 2023).

2. La teoria del Sé Dialogico

Verranno ora trattati più approfonditamente la teoria del Sé dialogico e i metodi di indagine del sé sviluppati in accordo con tale teoria. Si farà riferimento in particolare alle discussioni sul Sé Dialogico sviluppate da Hermans (2001), alla schematizzazione dei posizionamenti sociali e allo strumento di indagine da lui proposto (PPR). Sarà suggerita, inoltre, una schematizzazione alternativa a quella di Hermans che possa ovviare a possibili fraintendimenti interpretativi.

2.1 Premesse Teoriche

Una prima base per la presente teoria venne gettata già nel 1890 da W. James nel libro "Principi di psicologia". In tale scritto l'autore opera una distinzione tra l'*Io* e il *Me*, dove l'*Io* viene visto come l'individuo in quanto conoscitore caratterizzato da: continuità, distintività e volontà (Hermans, 2001a). L'*Io* costituisce la parte conoscitiva, di organizzatore dell'esperienza ed è in grado di percepirsi come distinto dagli altri in quanto essere individuale e di mantenere una continuità a livello dell'identità personale, ovvero del *Me*, organizzandone i diversi aspetti in un flusso di coscienza continuo, cosa che gli consente di riflettere su se stesso. Il *Me*, invece, può essere visto come il sé conosciuto e si declina attraverso tutto ciò che il sé può definire come "mio", ossia appartenente ad esso. Quindi il *Me* può includere aspetti materiali come "il mio lavoro", "la mia casa", "la mia macchina", concetti astratti per esempio "il mio ottimismo", ma anche altre persone quali "mia madre", "mio fratello" o "il mio amico" purché siano percepiti come "mio". Già in questa visione, seppur ancora distante dall'attuale teoria del Sé Dialogico, compare la presenza di altri come facenti parte del sé, uscendo quindi da una precedente visione individualistica in cui il sé viene ritenuto un'entità separata dagli altri individui, con cui entra in relazione senza che essi diventino parte integrante del suo sé. Questi "attori" presenti nel *Me* descritto da

James vengono ampiamente elaborati nella narrazione polifonica descritta da Bachtin (Hermans, 2001a; Hermans, Kempen e Van Loon, 1992) a partire da un'analisi fatta sui testi di Dostoevskij. In questa narrazione sono presenti molteplici prospettive che entrano in dialogo tra loro nelle conversazioni fra i personaggi. Questa narrativa dialogica struttura il confronto fra le varie posizioni riportando anche le relazioni fra le diverse prospettive, implicite nelle posizioni stesse, all'interno di una logica di tempo e spazio (ovvero di un campo). Questo aspetto diventa parte integrante della teoria del Sé Dialogico che, come verrà discusso più avanti, pone importanza anche all'aspetto spaziale dei diversi *posizionamenti* presenti all'interno dell'individuo. Un altro punto rilevante nella narrazione polifonica è il fatto che i temi che fanno parte della discussione tra i personaggi non sono statici, ma possono evolversi e modificarsi nel corso della narrazione. Similmente anche James proponeva la possibilità che i vari elementi appartenenti al Me potessero mutare nel tempo, ma a differenza di Bachtin mantiene anche un aspetto di stabilità e continuità riscontrabile nel fatto che seppure l'elemento "madre" cambi nel tempo, la percezione di "mia" resta invariata; perciò, nell'elemento costituente il Me "mia madre" vi sono al contempo degli aspetti di continuità e di discontinuità.

2.2 Il Sé Dialogico

Ispirandosi alle sopracitate teorie di Bachtin e James, nel 1992 Hermans, Kempen e Van Loon nell'articolo intitolato "*The dialogical self: Beyond individualism and rationalism*" propongono una concettualizzazione del sé in quanto formato da una molteplicità dinamica di posizioni Io (I-positions) relativamente indipendenti fra loro, dette anche voci per la loro natura dialogica. In questo contesto il termine "dinamica" fa riferimento tanto alla possibilità dell'Io di muoversi tra le diverse posizioni e di interpretare l'una o l'altra in momenti e in luoghi diversi nello spazio, quanto al dialogo che avviene tra le posizioni che possono essere

ora concordi, ora discordi, ponendosi anche agli antipodi, pur facendo parte del medesimo individuo. Proprio per questo continuo dialogo fra le varie posizioni si può affermare che il Me abbia una struttura narrativa, aspetto che riprende in parte la teoria del dialogismo bachtiniana (Gergen, 2015, p.105). Viene quindi enfatizzato il dialogo (nella sua funzione pragmatica e comunicativa) sia tra gli individui, in quanto generatore di posizionamenti, sia tra le posizioni stesse (Chiara, 2013). Questi posizionamenti presentano al contempo degli aspetti di continuità e discontinuità: la continuità consiste, riprendendo James, nella continua appartenenza di ciascuna posizione al Me, mentre la discontinuità consiste nel fatto che ognuno di questi posizionamenti rappresenta voci diverse. Come già accennato queste voci hanno una natura non solo discorsiva e temporale, ma anche spaziale; ciò viene espresso dal termine posizionamento che a differenza di altri usati in precedenza dai diversi autori, quali “attore” o “personaggio”, rimanda all’idea di uno spazio nel quale si possono collocare diversi elementi. Un’ulteriore caratteristica del Sé Dialogico descritto da Hermans, Kempen e Van Loon è il suo essere sociale (Hermans, Kempen e Van Loon, 1992; Hermans, 2001a), infatti altre persone costituiscono parte dei posizionamenti, o più correttamente altre persone in quanto percepite dall’individuo e perciò, verosimilmente, non nella loro interezza. Per questa ragione i posizionamenti possono prendere il nome di posizionamenti sociali. È necessario, ora, attuare una distinzione fra quelle che vengono definite posizioni interne e quelle esterne. Le posizioni interne sono rappresentabili come ciò che fa parte dell’individuo, per esempio il mio essere studentessa (“io come studentessa”), “io come figlia” o “io come sorella” e così via; diversamente, le posizioni esterne compongono tutto ciò che è parte dell’ambiente quindi “mia madre”, “mio fratello”, ma anche oggetti quali “la mia casa” o gruppi sociali, “gli altri studenti del mio corso”, purché siano importanti in rapporto ad almeno una posizione interna: la posizione esterna “mia madre” assume importanza in quanto vi è un legame tra essa e la posizione interna “io come figlia”. Allo stesso modo anche le posizioni interne ricevono importanza dall’essere in relazione a quelle esterne, non si potrebbe infatti

assumere la posizione interna “io come figlia”, senza avere (o aver avuto) un padre o una madre, si è figlio o figlia in relazione ai genitori. Queste posizioni, una volta formate, continuano a far parte del nostro repertorio anche se smettiamo di avere interazioni con l'altro individuo tramite cui si sono create. Restano quindi in noi tracce del nostro professore del liceo o dell'amico d'infanzia, cristallizzate nella forma che avevano assunto nel passato. Possono anche far parte del repertorio posizionamenti creatisi attraverso relazioni vicarie con figure religiose, letterarie o personaggi famosi a cui si attribuisce un particolare peso e significato (Gergen, 2015). Ciascuna posizione, inoltre, viene studiata come specifica per una o più determinate situazioni (Hermans 2001b), di conseguenza non in ogni circostanza “io come figlia” sarà una posizione rilevante, venendo adombrata da altre posizioni più pertinenti alla situazione e alle interazioni presenti in essa. Questo si pone in contrasto con le teorie cognitive comportamentali di prima generazione come la teoria dei tratti (es. Big Five, Allport, Eysenk, Erikson ecc.), dove invece in un'ottica lombrosiana si cerca di rilevare aspetti del sé che, essendo stabili, siano generalizzabili a diversi contesti e situazioni. Non esiste quindi un “core self”, un sé centrale che possa definire chi la persona è, ma più modi di essere che si presentano nelle interazioni con gli altri. Ciò non significa che l'individuo agisca in maniera totalmente diversa da come ha agito in precedenza; infatti, la maggior parte delle persone presenta dei pattern relativamente stabili, ma ha in sé il potenziale, dato dal dialogo tra le diverse posizioni, per agire in modo nuovo o imprevedibile.

2.3 Rappresentazione grafica dei posizionamenti

Graficamente Hermans (Hermans, 2001a) raffigura i posizionamenti interni ed esterni attraverso il seguente grafico, qui tradotto in italiano (fig.1):

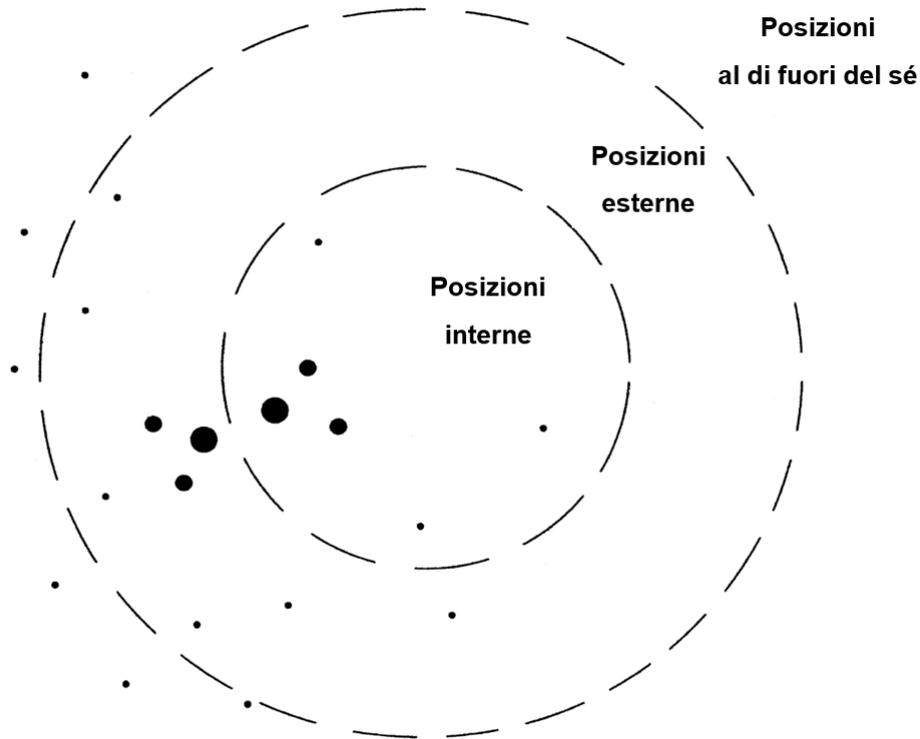


Figura 1 tratta e tradotta da Hermans, 2001a

Nel cerchio più interno si trovano quindi i posizionamenti interni, in quello più esterno vi sono per l'appunto i posizionamenti esterni e al di fuori possono esservi altre posizioni non facenti parte del sé. I limiti tra i vari cerchi vengono definiti con una linea tratteggiata in modo da sottolineare la natura dialogica tra i vari cerchi. Hermans sottolinea poi alcune tra le posizioni utilizzando dei cerchi più grandi: questi stanno a simboleggiare le posizioni che, nel momento presente in cui viene costruito lo schema, sono più rilevanti o che sono più importanti per la situazione spazio-temporale in esame, mentre le altre posizioni segnate con cerchi di minori dimensioni non contribuiscono, o lo fanno solo in minima parte, al dialogo in atto. Anche fra le posizioni esterne e quelle al di fuori del sé la linea resta tratteggiata: infatti, i posizionamenti al di fuori del sé possono potenzialmente entrare a far parte del sé, per esempio nel momento in cui nasce un figlio l'individuo può acquisire la

posizione di genitore che prima non aveva. Si tratta quindi di potenziali posizionamenti che nel tempo possono restare tali o entrare a far parte del Sé.

Lo schema proposto da Hermans potrebbe però generare alcune incomprensioni e portare ad interpretazioni errate, a mio parere, a causa dell'utilizzo di due cerchi concentrici che stanno ad indicare i posizionamenti interni ed esterni. In primo luogo, essendo le posizioni interne più vicine al centro del cerchio, si potrebbe ritenerle più importanti rispetto a quelle esterne; questo porterebbe a dire, quindi, che, nel momento in cui l'individuo deve prendere una decisione, la posizione interna è più forte di quella esterna. Al contrario posizioni interne ed esterne sono ugualmente importanti nella costituzione del sé e, come già detto, ciascuna serve reciprocamente alla definizione dell'altra (la posizione "io come figlia" è in relazione a "mia madre" e viceversa). Un'ulteriore lettura impropria che può essere fatta osservando lo schema di Hermans è che, essendoci il cerchio delle posizioni esterne a separare quelle interne dalle posizioni fuori del sé, queste ultime debbano passare attraverso il cerchio esterno per arrivare in quello centrale. Questo implicherebbe che ciascuna posizione venga formata a partire dal confronto con un elemento ambientale ma, per esempio, la posizione di un individuo come "marito" non si genera a partire dalla posizione esterna "mia moglie" in quanto egli diventa marito nel momento stesso in cui la sposa diventa moglie.

Per ovviare a questi possibili errori di lettura, propongo qui uno schema modificato (fig.2) in cui le posizioni interne e quelle esterne sono rappresentate da due cerchi affiancati con i perimetri tratteggiati (come in Hermans) e molto vicini fra loro in modo da mantenere l'idea che vi sia un dialogo tra le posizioni. Le posizioni al di fuori restano come prima esterne ai due cerchi potendo così entrare direttamente a far parte di uno dei due insiemi di posizioni. Ad accentuare e rendere più chiari i legami tra le posizioni interne ed esterne, sarebbe poi possibile collegare tramite delle rette tali posizioni, fino anche a creare delle reti che spieghino la dinamica dialogica fra esse in un dato contesto spazio-temporale.

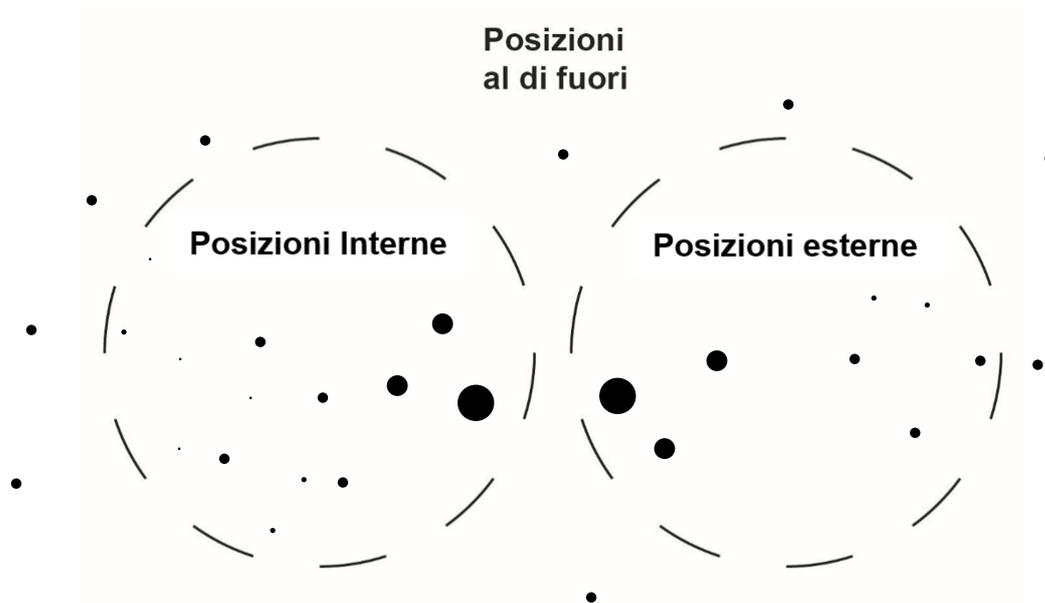


Figura 2 possibile schema alternativo dei posizionamenti

2.4 PPR

Per rendere possibile lo studio dei posizionamenti sociali è stato sviluppato da Hermans (2001b) uno strumento apposito, ovvero il Personal Position Repertoire (PPR). L'autore non ha voluto ideare un metodo standardizzato, ma una procedura che possa essere riadattata a seconda dei bisogni della ricerca. Tale mezzo è stato ideato con lo scopo di studiare il repertorio individuale di posizionamenti e la loro organizzazione, ponendo attenzione ai significati ad essi associati. Si tratta di un metodo al contempo quantitativo e qualitativo. È quantitativo in quanto è possibile attuare delle comparazioni fra le diverse posizioni appartenenti allo stesso individuo. Questo consente di rilevare le posizioni più in accordo o in disaccordo tra loro e, in generale, di studiarne le relazioni. Ciononostante, tali risultati non devono essere visti come fissi ed immutabili e la costruzione e ricostruzione del loro significato va svolta possibilmente anche con la collaborazione del soggetto stesso in una discussione con uno psicologo da cui possano emergere l'alone semantico delle posizioni

e la gerarchia delle stesse ed in questo risiede l'aspetto qualitativo dello strumento. Inoltre, come per ogni intervista strutturata, le parole dei soggetti a cui viene esposto il metodo del PPR dovranno essere riportate tali e quali così da poter esprimere al meglio la loro voce.

Il PPR si compone di una matrice all'interno della quale viene inserito un posizionamento interno per ciascuna riga e uno per ogni colonna. Va precisato che non vi è un numero standard di colonne o righe da riempire all'interno della matrice, in quanto ciascuno avrà un repertorio di posizioni diverso non solo per contenuto, ma anche per numero. La somministrazione della griglia viene svolta nel seguente modo: al partecipante viene mostrata la matrice vuota accompagnata da una lista di posizioni sia interne che esterne (vedi appendice n.2). Tra queste posizioni inserisce quelle appartenenti al proprio Me nella griglia come nell'esempio (fig.3; verrà usato Tony Stark per semplicità). Le posizioni interne vengono scritte nelle righe e per le posizioni esterne vengono usate le colonne. Dopo aver inserito le posizioni dalla lista, viene lasciata al partecipante la libertà di inserirne altre non appartenenti ad essa qualora lo ritenga necessario.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		M	P	A	...											
		a	a	m												
		d	d	i												
		r	r	c												
		e	e	o												
1	Figlio															
2	Amico															
3	Professionista															
4	Cercatore di libertà															
5	Perfezionista															
6	...															
7																
8																
9																

Figura 3 Matrice, esempio step 1

Successivamente viene chiesto di stimare quanto ciascuna posizione interna sia rilevante rispetto a ciascuna posizione esterna, quantificando da 0 a 5 (dove 0 = per nulla, 1 = poco, 2 = un po', 3 = abbastanza, 4 = molto, 5 = estremamente). L'istruzione viene formulata come segue: "In che misura questa posizione interna è rilevante in relazione a quella posizione esterna?" (Hermans, 2001b). Generalmente, il livello di rilevanza di ciascuna posizione interna varia. Per esempio, la posizione "io come figlio" assumerà maggiore rilevanza rispetto alle posizioni "mia madre" e "mio padre" e sarà invece irrilevante per la posizione "il mio amico".

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		M a d r e	P a d r e	A m i c o	...							
1	Figlio	5	5	0								
2	Amico	0	0	5								
3	Professionista	0	3	2								
4	Cercatore di libertà	0	0	5								
5	Perfezionista	2	0	4								
6	...											
7												
8												

Figura 4 Matrice, esempio step 2

A seconda del valore ponderale dato dall'incrocio tra posizionamenti interni ed esterni può essere rilevata una correlazione tra i diversi posizionamenti interni. Per esempio "io come amico" e "io come cercatore di libertà" avranno un'alta correlazione positiva, perché la stima data nei diversi incroci è identica e sovrapponibile. Al contrario "io come figlio" sarà negativamente correlato a "io come amico".

3. L'akrasia nei percorsi di miglioramento della salute

La seguente ricerca si inserisce all'interno degli studi sull'akrasia proponendosi di analizzare qualitativamente tale fenomeno attraverso due case studies di individui impegnati in percorsi di miglioramento della propria salute. Lo studio fa riferimento alla sopracitata teoria del Sé Dialogico (Hermans, 2001), infatti, come già visto, i diversi posizionamenti (interni ed esterni) di un individuo possono entrare in conflitto portandolo ad un "autosabotaggio" del percorso di cura intrapreso. Nei due casi di ricerca riportati tale comportamento viene rilevato attraverso una bassa compliance al proprio percorso di salute.

3.1 Partecipanti

I case studies scelti per il confronto presentano uno un alto livello di compliance, l'altro un basso livello di compliance. In entrambi i case studies il percorso di salute riguarda il seguire un determinato regime alimentare per questioni di salute. I partecipanti sono stati informati della ricerca attraverso passa parola in canali di comunicazione informali. Questa procedura è stata necessaria in quanto non è stato possibile trovare partecipanti attraverso canali formali, ovvero il contatto con professionisti all'interno di percorsi della salute. Per ovviare alla mancanza di un feedback diretto da parte del professionista rispetto al grado di compliance del partecipante sono state aggiunte durante l'intervista delle domande per ottenere dei dati il più possibile oggettivi riguardanti il grado di compliance autoriportato.

I partecipanti hanno aderito volontariamente alla ricerca dopo essere stati informati in merito alla metodologia, ai contenuti oggetto di indagine e alla finalità della stessa.

Per tutela della privacy dei partecipanti vi sarà fatto riferimento nel testo come partecipante G., a bassa compliance, e partecipante K., ad alta compliance.

3.2 Metodologia

Innanzitutto, ai partecipanti è stato fatto leggere e firmare un consenso informato all'interno del quale erano presenti gli scopi della ricerca e le modalità di utilizzo dei dati raccolti (appendice n.3). La ricerca è poi stata suddivisa in due fasi: nella prima fase al partecipante è stata sottoposta la compilazione di una scheda socio-anagrafica (appendice n.4) seguita da un'intervista conoscitiva semi-strutturata composta dalle seguenti domande:

1. Da 1 a 5 quanto ritiene di aver seguito (o di seguire) le prescrizioni che le sono state date?
2. Per quale motivo ha scelto di intraprendere questo percorso? Cosa si aspetta al termine di questo percorso?
3. Cosa pensa della dieta/attività fisica e delle persone che la praticano?
4. Secondo lei la gente cosa pensa in generale di chi pratica dieta/attività fisica?
5. Quanto sente che i suoi parenti e amici hanno un'influenza sulle scelte che compie nella vita?

Successivamente alla prima domanda è stato chiesto ai partecipanti di quantificare il numero di volte in cui all'interno della durata del percorso non hanno seguito la dieta e quante volte ciò avvenisse all'interno della giornata e/o della settimana.

Tramite questa prima parte della ricerca sono stati raccolti alcuni dati riguardanti lo stile di vita adottato dalla persona.

La seconda fase prevede l'utilizzo del Personal Position Repertoire (PPR; Hermans 2001) volto ad indagare l'organizzazione del sé dialogico del partecipante. Tramite questo strumento è stato possibile indagare il livello in cui i vari posizionamenti erano in alleanza o conflitto nel sostenere il buon proposito di seguire il percorso di salute scelto.

Sono poi stati confrontati i risultati del partecipante ad alta compliance con quelli del partecipante a bassa compliance.

3.3 Adattamento del PPR alla ricerca

Nel presente studio il PPR è stato adattato nel seguente modo: si è deciso, innanzi tutto, di non mostrare immediatamente ai partecipanti la lista di posizionamenti, ma di lasciare che, in un primo momento, fossero loro a produrre in autonomia un'iniziale lista di propri posizionamenti (sia interni che esterni). Ciò è stato fatto a seguito di una spiegazione tramite cui gli è stato illustrato, in modo che fosse per loro chiaro e comprensibile, cosa si intendesse per posizionamenti interni ed esterni. Successivamente, una volta terminata la lista prodotta in autonomia, gli è stato mostrato l'elenco di posizionamenti tratto da Hermans (2001b; vedi appendice n.2). Leggendo questo elenco il partecipante poteva aggiungere dei posizionamenti a quelli già scritti. In questo modo si è voluto dare più spazio agli aspetti soggettivi dei partecipanti, senza che fossero già dall'inizio limitati dalla lista preformata. Si è scelto questo approccio tenendo conto del contenuto dell'indagine, ovvero il successo o meno dei soggetti nel modificare aspetti del proprio stile di vita. Dopodiché, mantenendo invariato il procedimento, si è chiesto ai partecipanti di definire da 0 a 5 quanto ciascun posizionamento interno fosse rilevante per i vari posizionamenti esterni. Successivamente, terminata la compilazione della matrice nel modo appena descritto, ai partecipanti sono state poste le seguenti domande per indagare la posizione del miglior giudizio:

1. Tra queste posizioni interne, quali sono quelle che sostengono il proposito di mettersi a dieta/fare attività fisica?
2. Quali invece sono le posizioni interne che ostacolano questo proposito?
3. Durante il pasto quali sono le posizioni che sente predominanti?
4. Mentre fa la spesa quali sono le posizioni che sente predominanti?
5. Tra queste persone, chi sostiene la sua decisione di mettersi a dieta/fare attività fisica?
6. Chi invece non approva questa decisione?
7. Chi tra queste persone pensa che lei sia in grado di rispettare una dieta/attività fisica?

8. Chi invece pensa che lei non possa riuscirci?

3.4 Risultati

Entrambi i partecipanti hanno intrapreso la dieta per motivi di salute. Entrambi i partecipanti riportano un'opinione positiva di chi intraprende un percorso di dieta e/o attività fisica.

G (bassa compliance): “[...] Quindi penso che fanno bene, sono bravi perché io non ci riesco.”

K (alta compliance): “ci sono alcune cose che, se non fosse per l'appunto perché le devo fare io per stare bene [...], farei fatica a rispettare. Quindi per l'appunto riuscire a fare quello che fanno senza avere uno stimolo dovuto alla salute è una cosa importante.”

Nella risposta del partecipante a bassa compliance appare però anche un aspetto di critica legato a chi, invece, dell'attività fisica e della dieta ne abusa:

G: se un ragazzo di vent'anni va in palestra per farsi gli addominali [...] penso che sia una cosa naturale, l'esagerazione non va mai bene [...]

Altrettanto positivo è il modo in cui viene percepita l'opinione degli altri rispetto a chi intraprende un percorso di miglioramento della salute:

G: no, io penso che chi pratica attività fisica è sempre...fa un qualcosa che è sempre ben visto.

K: Immagino che anche loro un minimo le ammirino perché per l'appunto ci vuole determinazione per mettersi a dieta.

Anche per quanto riguarda l'influenza di parenti e amici i partecipanti danno risposte simili, affermando l'importanza dell'opinione di determinate figure nel prendere decisioni che riguardino la propria vita:

G: Tanta [...] rispetto a qualsiasi cosa perché si intromettono in tutto...

K: Medio alta [...] cerco di sentire il commento di un amico di cui mi fido per avere una seconda opinione o comunque anche il parere dei miei familiari.

Se però per il secondo pare essere una scelta quella di ascoltare l'opinione di altre persone, nel primo caso sembra piuttosto vissuta come un'imposizione da parte degli altri delle proprie idee.

I partecipanti hanno poi compilato la matrice inserendo i propri posizionamenti interni ed esterni ottenendo i due profili che seguono:

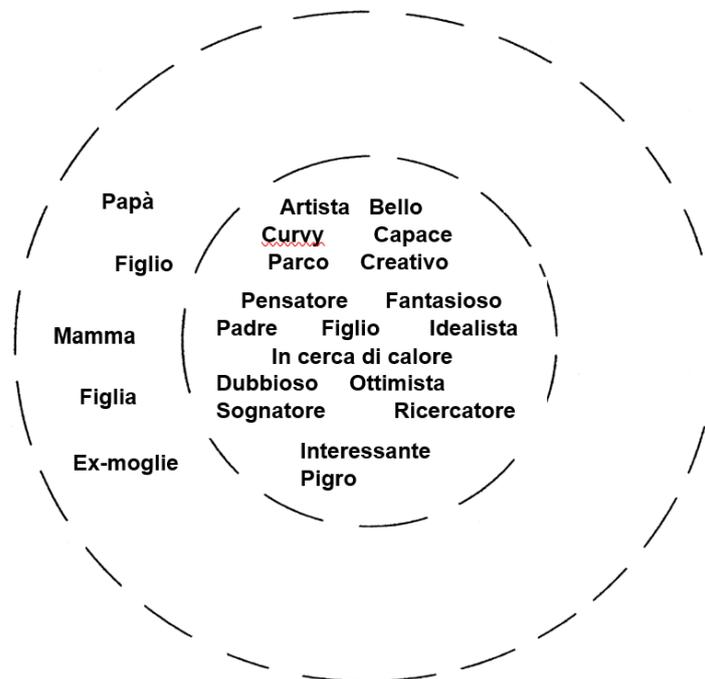


Figura 5 Posizionamenti partecipante a bassa compliance (G)

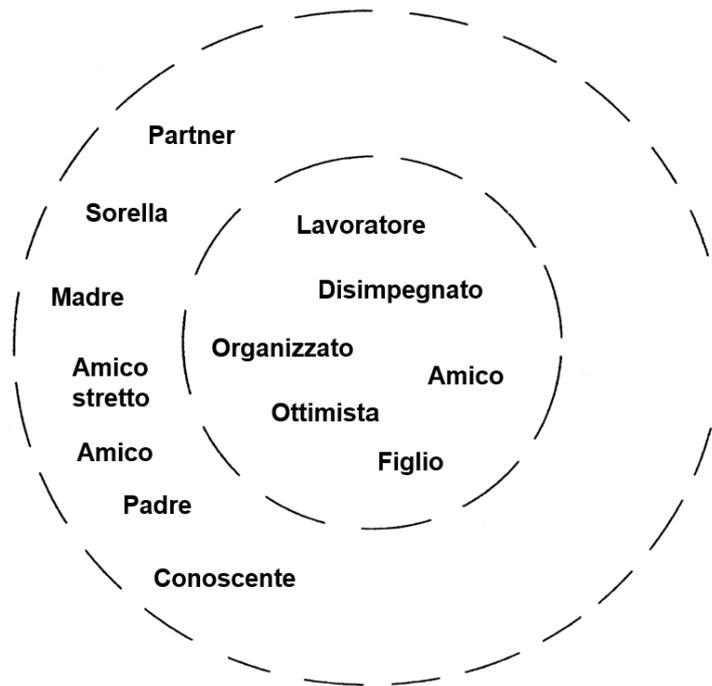


Figura 6 Posizionamenti partecipante ad alta compliance (K)

Il partecipante K. riporta poi una sola posizione a sostegno della scelta di seguire il percorso di salute (“io come lavoratore”), ma nessuna posizione né interna, né esterna che vi sia contraria. Le posizioni che sente predominanti durante la spesa e durante il pasto sono le medesime (“io come organizzatore”, “mia madre”). In aggiunta, la decisione di mettersi a dieta viene percepita come supportata da tutti e, al contempo, il partecipante ritiene che tutte le sue posizioni esterne pensino che sia in grado di seguire tale percorso-

G. riporta, al contrario di K., sia posizioni a favore del proposito di seguire un percorso di salute, sia contrarie allo stesso. Inoltre, le posizioni contrarie sono in numero largamente maggiore rispetto a quelle a supporto (1:5). Le posizioni presenti durante il pasto e durante il momento della spesa sono differenti. Nel primo caso quelle predominanti sono “io come padre” e “io come figlio”, mentre nel secondo caso diventa maggiormente rilevante la posizione “io come artista”. Nonostante però la decisione della dieta sia sostenuta da tutte

le posizioni esterne, la sua capacità di rispettarla efficacemente non viene sostenuta da nessuna di esse.

3.5 Discussione

I due partecipanti mostrano diverse similitudini nel modo in cui essi percepiscono sport e attività fisica, nonostante questo possiedono due profili diversi per quanto riguarda l'aderenza alla dieta, uno non seguendola quasi mai o perdendo la costanza dopo pochi giorni, l'altro mantenendosi al percorso prescritto dal medico nella maggior parte delle situazioni. Di conseguenza la presenza di un'opinione positiva rispetto ad un percorso di salute non sembra essere un elemento sufficiente per una buona compliance.

Le maggiori differenze fra i due partecipanti si possono notare, invece, nel repertorio di posizionamenti. Il numero di posizionamenti complessivi (interni ed esterni) è visibilmente maggiore, nel partecipante a bassa compliance (23 posizionamenti) rispetto a quelli del partecipante ad alta compliance (13 posizionamenti). Questa differenza concorda con la teoria, in quanto una forma di akrasia consiste in un repertorio maggiormente vasto di posizionamenti (come riportato in Romaioli, 2023). Ne consegue una maggiore difficoltà nel far concordare i diversi posizionamenti verso uno stesso scopo o obiettivo dal momento che, maggiore è il numero, maggiore è anche la probabilità che vi siano uno o più posizionamenti in disaccordo. Ciò diventa maggiormente complesso per gli obiettivi che richiedono un mantenimento a lungo termine, come per esempio il mantenere una dieta, in quanto, in momenti diversi, differenti posizionamenti possono intervenire e contrastare tale buon proposito. Il numero minore di posizionamenti presenti nel repertorio del soggetto ad alta compliance, invece, ne favorisce l'aderenza alla dieta. Si può rilevare, inoltre, come il fatto di avere un numero maggiore di posizionamenti porti più facilmente a modificare il proprio agito dalle risposte alle domande 3 e 4 usate per indagare la posizione del miglior giudizio.

Nel caso di alta compliance le posizioni predominanti nel momento della spesa e in quello del pasto sono risultate essere le medesime. Al contrario, per il partecipante a bassa compliance i posizionamenti maggiormente rilevanti nei due momenti sono diversi, questo ad ulteriore supporto di quanto detto in precedenza, ovvero che un maggior numero di posizionamenti influenzi non solo per la presenza di eventuali posizionamenti contrari, ma anche per la maggiore probabilità di variazione nella rilevanza dei diversi posizionamenti in situazioni diverse. Ciò facilita la possibilità di una seconda forma di akrasia, dove la posizione che sostiene il miglior giudizio diviene irrilevante nel contesto in cui andrebbe messa in atto la “miglior” decisione, cosa che accade nella situazione di “fare la spesa”, momento in cui nessuna delle tre posizioni che sostengono la decisione di mettersi a dieta risulta essere rilevante.

Oltre ad esservi una differenza nel numero di posizionamenti, è altrettanto rilevante che nel profilo ad alta compliance non vi siano posizionamenti interni o esterni contrari all’attuazione del buon proposito. La situazione cambia notevolmente nel caso a bassa compliance dove, per quanto riguarda i posizionamenti interni, quelli contrari al percorso di salute risultano la maggior parte essendocene solo 3 su 18 a sostegno della dieta. La situazione è più complessa, invece, per quanto riguarda le posizioni esterne. Infatti, anche se queste ultime sostengono il proposito di mettersi a dieta, la percezione delle risorse utili al mantenimento della dieta attribuite al soggetto da queste posizioni sembra essere scarsa. Di conseguenza, pur sostenendo da un lato il proposito della dieta, dall’altro il partecipante, muovendosi all’interno di queste posizioni, si percepisce come incapace di mantenerla. Questo significa, quindi, che si percepisce come un individuo a bassa compliance ed è possibile che ciò, seguendo l’effetto pigmalione (o profezia che si autoavvera), lo porti di conseguenza a mettere in atto anche dei comportamenti di scarsa aderenza al percorso di salute.

In conclusione, dalla comparazione dei presenti case studies, nonostante non possano ritenersi esaustivi, i risultati si vanno ad inserire e a sostenere la teoria già presente, in particolare l'ipotesi per cui un self-repertoire più ampio di posizionamenti facilita la presenza di forme di akrasia (Romaioli, 2023), mentre al contrario un repertorio maggiormente ristretto e meno frammentato possa essere visto come un fattore protettivo. Viene sottolineato inoltre come questa forma di akrasia sia strettamente correlata ad un'altra forma di akrasia in cui la posizione a sostegno del miglior giudizio diventi meno saliente nel momento in cui la decisione deve essere messa in atto (Romaioli, 2023). Infine, resta altrettanto rilevante la presenza di posizioni ostacolanti il miglior giudizio come predittore di una bassa compliance.

Posizione interna	Posizione Esterna
Io come donna	Mia moglie /partner
Io come uomo	Mio marito/partner
Io come padre	Mio padre
Io come madre	Mia madre
Io come figlio dei miei genitori	Mio suocero
Io come marito	Mia suocera
Io come moglie	I miei figli
Io come collega	Mio fratello
Io come professionista	Mia sorella
Io come membro di una comunità culturale	Mio cugino
Io come cercatore di libertà	Mio nonno
Io come vittima	Mia nonna
Io come idealista	Un conoscente
Io come indipendente	Un compagno di studi
Io come pagliaccio	Il mio insegnante
Io come mistico/spirituale	Il mio collega
Io come cercatore di calore	Il mio subordinato
Io come sacrificante	Il mio datore di lavoro
Io come dipendente	Il mio amico
Io come esecutore	La mia ragazza- amica
Io come sessuale	Una figura nel mio sogno
Io come dubbioso	Un personaggio televisivo
Io come combattente	Un personaggio di un libro
Io in quanto comprensivo	Una figura della musica
Io come avventuriero	Qualcuno che è morto
Io come dominatore	Qualcuno nella mia immaginazione

lo come inquieto ricercatore	Qualcuno che ammiro
lo che faccio la dieta	Qualcuno che amo
lo salutista	Una persona problematica
lo che mi prendo cura di me	Il mio ex-partner
lo come traditore	Qualcuno con cui faccio sport
lo come ricercatore di riconoscimento	Il mio avversario
lo come vendicatore	Il mio animale domestico
lo come esigente	Un gruppo sociale a cui appartengo
lo come geloso	Un gruppo sociale a cui non appartengo
lo come perfezionista	Un gruppo a cui sono appartenuto in passato
lo come comprensivo	Un altro gruppo culturale
lo come colpevole	Il mio terapeuta
lo come ottimista	Un essere soprannaturale
lo come vulnerabile	La mia casa
lo come disilluso	Qualcosa in natura
La mia coscienza	Il mio dietista
lo come goditore della vita	
lo come sognatore	
Il mio lato maschile	
Il mio lato femminile	
Il bambino in me	
lo come pessimista	
lo come pauroso	
lo come materialista	
lo come stabile	
La parte forte del mio corpo	
La parte debole del mio corpo	
lo come interno profondo	

2 Lista posizionamenti

MODULO INFORMATIVO E DI CONSENSO ALLA PARTECIPAZIONE E AL TRATTAMENTO DEI DATI DESCRIZIONE E SCOPI DELLA RICERCA

Gentile partecipante, con il presente documento le chiediamo di fornire il suo consenso informato a partecipare alla ricerca Valutare la tendenza a tradire i propri buoni propositi coordinata dal dott. Diego Romaioli. L'obiettivo della ricerca è quello di indagare la tendenza a tradire i propri buoni propositi negli individui che praticano stili di vita sani (come dieta e attività fisica). Tale fenomeno viene concettualizzato con riferimento alla teoria del Sé Dialogico, ovvero alla possibilità che una persona possa ospitare parti di sé (o posizioni) favorevoli a realizzare i propri buoni propositi, ma anche altre parti di sé che possono porsi in modo conflittuale rispetto a tale obiettivo, producendo fenomeni di auto-sabotaggio.

METODOLOGIA DI RICERCA Durante la ricerca le verrà chiesto di rispondere ad alcune domande aperte. In una prima fase, verrà proposta la compilazione di una scheda socio-anagrafica e si effettuerà una breve intervista conoscitiva. In una seconda fase, verrà utilizzato il Personal Position Repertoire, un metodo specifico che indaga l'organizzazione del sé dialogico dell'individuo. Tale metodologia consiste nell'effettuare un'intervista a bassa strutturazione.

LUOGO E DURATA DELLA RICERCA La ricerca sarà svolta presso il Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata o altre sedi suggerite dalle associazioni/enti contattati comode ai partecipanti, e avrà una durata complessiva di circa mezz'ora. La ricerca sarà svolta previa autorizzazione dei Direttori degli Enti e delle Associazioni contattati

RECAPITI - Responsabile della ricerca e della raccolta dati: Diego Romaioli; diego.romaioli@unipd.it; Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata, Università di Padova, Via Venezia 14, 35131 Padova

CONSENSO ALLA PARTECIPAZIONE E AL TRATTAMENTO DEI DATI

La/Il sottoscritt_ (COGNOME E NOME IN STAMPATELLO)

_____ acconsente liberamente a partecipare allo studio dal titolo "Valutare la tendenza a tradire i propri buoni propositi". La/il sottoscritt_ dichiara:

1. Di essere a conoscenza che lo studio è in linea con le vigenti leggi D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016 sulla protezione dei dati e di acconsentire al trattamento ed alla comunicazione dei dati personali, nei limiti, per le finalità e per la durata precisati dalle vigenti leggi (D. Lgs 196/2003 e UE GDPR 679/2016). Il responsabile della ricerca si impegna ad adempiere agli obblighi previsti dalla normativa vigente in termini di raccolta, trattamento e conservazione di dati sensibili.

2. Di essere consapevole di potersi ritirare dallo studio in qualunque momento, senza fornire spiegazioni, senza alcuna penalizzazione e ottenendo il non utilizzo dei dati.

3. Di essere consapevole che i dati saranno raccolti in forma confidenziale (nome/codice).

4. Di essere a conoscenza che i propri dati saranno utilizzati esclusivamente per scopi scientifici e statistici e con il mantenimento delle regole relative alla riservatezza.

5. Di essere a conoscenza che, qualora lo desiderasse, può ottenere la restituzione dei dati grezzi

6. Di sapere che una copia del presente modulo mi sarà consegnata dal ricercatore.

7. Di acconsentire alla videoregistrazione e/o audioregistrazione: SI/NO

8. Di essere consapevole che la partecipazione alla ricerca è completamente libera e disgiunta dalle cure/trattamenti/corsi eventualmente somministrati dall'Ente ...

9. Di sapere che l'Ente ... non avrà accesso né ai dati della ricerca né ai dati sensibili del partecipante.

10. Di sapere che la protezione dei suoi dati è designata con Decreto del Direttore Generale 4451 del 19 dicembre 2017, in cui è stato nominato un Responsabile della Protezione dati, privacy@unipd.it.

La/Il sottoscritt_ (COGNOME E NOME IN STAMPATELLO)

_____ presa visione del presente modulo esprime il proprio consenso alla partecipazione e al trattamento dei propri dati personali.

Data _____

Firma leggibile _____

SCHEDA ANAGRAFICA

Informazioni generiche:

- GENERE: uomo - donna;
- ETA': ____ anni;
- RESIDENZA: ____;
- STATO CIVILE: celibe/nubile - coniugato/a - vedovo/a - divorziato/a;
- TITOLO DI STUDIO: licenza elementare - licenza media - diploma superiore - laurea triennale
- laurea magistrale - master - altro (da specificare);
- OCCUPAZIONE: studente – libero professionista – dipendente – disoccupato – in pensione –
altro (da specificare).

Informazioni sul percorso:

- IL TUO PERCORSO RIGUARDA: dieta per dimagrimento – dieta per questioni di salute – attività fisica per dimagrimento – attività fisica per questioni di salute;
- DA QUANTO TEMPO HAI INIZIATO QUESTO PERCORSO: ____ settimane - mesi – anni;
- OGNI QUANTO TEMPO VAI DAL DIETISTA/IN PALESTRA: ____ volte al mese – settimana;
- QUANTO TI SENTI SODDISFATTO DI QUESTO PERCORSO: ____ /10;
- STATO DI SALUTE: buono – medio – cattivo.

Informazioni sulla rete familiare/amicale:

- NUCLEO FAMILIARE (n.): ____;
- RAPPORTO PARENTALE: sposati – divorziati – conviventi;
- AMICI CONFIDENTI (n.): ____;
- AMICO – FAMILIARE SVOLGE PERCORSO CON TE: si – no.

Bibliografia

- 1) Agostino (2002), *Le confessioni*, Torino, Einaudi
- 2) Aristotele (2002), *Etica Nicomachea*, Bompiani
- 3) Davidson D. (2006), *The Essential Davidson*, Oxford, University Press, pp. 72-89
- 4) Džinović V. (2022) *The Multiple Self: Between Sociality and Dominance*, *Journal of Constructivist Psychology*, 35:1, 199-217, DOI: 10.1080/10720537.2020.1805063
- 5) Elster J. (2007), *La volontà debole*, Bologna: il Mulino
- 6) Frattini S., Romaioli D. e Ravasio A. (2010), “*Voglio smettere ma è più forte di me*” *I repertori dell’akrasia tra consumatori di sostanze psico-attive*, *Scienze dell’Interazione* vol.2, n. 2
- 7) Gergen, Kenneth J. (2015) *An Invitation to Social Construction*, third edition, London, Sage Publications
- 8) Gualdrini A., *Akrasia, debolezza morale e uomini malvagi*, Treccani, tratto da “Storia della civiltà europea” a cura di Umberto Eco (2014) Encyclo Media Publishers https://www.treccani.it/enciclopedia/akrasia-debolezza-morale-e-uomini-malvagi_%28Storia-della-civilt%C3%A0-europea-a-cura-di-Umberto-Eco%29/
- 9) Hermans H. J. M. (2001a), *The Dialogical Self: Toward a Theory of Personal and Cultural Positioning*, *Culture & Psychology* 7(3), pp. 243-281
- 10) Hermans H. J. M. (2001b), *The Construction of a Personal Position Repertoire: Method and Practice*, *Culture & Psychology* 7(3), pp. 323-366
- 11) Hermans H. J. M. (2003), *The construction and reconstruction of a dialogical self*, *Journal of constructivist psychology*, 16:2, 89-130, doi: 10.1080/10720530390117902
- 12) Hermans, H.J.M. (1996a). *Voicing the self: From information processing to dialogical interchange*. *Psychological Bulletin*, 119, 31–50.
- 13) Hermans, H.J.M. (1996b). *Opposites in a dialogical self: Constructs as characters*. *The Journal of Constructivist Psychology*, 9, 1–26.

- 14) Hermans, H.J.M. and Kempen, H.J.G. (1993) *The Dialogical Self*. New York: Academic Press
- 15) Hermans, H.J.M., Kempen, H.J.G., & Van Loon, R.J.P. (1992). *The dialogical self: Beyond individualism and rationalism*. *American Psychologist*, 47, 23–33.
- 16) James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Henry Holt.
- 17) Kierkegaard, S. (1991) *Timore e Tremore*, F. Fortini e K. Montanari Guldbrandsen, Mondadori, Milano
- 18) Leibniz G. W. (1967), *scritti filosofici*. Volume primo, Torino Utet, p. 487
- 19) Popper Karl R. (1998), *Il pensiero essenziale*, Armando Editore, p.265
- 20) Romaioli D., Faccio E., Salvini A. (June 2008), *On Acting Against One's Best Judgment: A Social Constructionist Interpretation for the Akrasia Problem*, *Journal for the Theory of Social Behaviour*
- 21) Romaioli D., Favaretto G. (2011), *L'akrasia nello studio dei mutamenti di giudizio nelle conversazioni*, *Scienza dell'interazione*, n.2
- 22) Romaioli D. (2023), *Framing the tendency to betray one's good intentions. Akrasia as a dialogical dynamic*, *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 1-18
- 23) Saarinen R. (1993). *John Buridan and Donald Davidson on "Akrasia."* *Synthese*, 96(1), 133–153.
- 24) Vidotto G., Romaioli D., Vicentini M. (2006), *L'akrasia tra riflessioni antiche e moderne – Verso un modello cognitivo dell'akrasia*, *G Ital Med Lav Erg* 2006; 28:3, Suppl Psicologia 2, 111-118
- 25) Gergen K. J, Gergen M. (2005), *La costruzione sociale come dialogo*, ed. italiana a cura di Marhaba S., Edizioni Logos, Padova
- 26) Chiara G. (2013), *Terapie in movimento in un contesto interculturale: La Costruzione Discorsiva della Psicoterapia, delle Terapie Alternative e delle Pratiche Religiose*, Università degli Studi di Padova