

Tesi di laurea

Quiet ego: consapevolezza, dialogo e creazione

Indice

| | |
|--------------------|---|
| Abstract | 3 |
| Introduzione | 4 |
| Glossario | 7 |

Parte prima. Le cornici di riferimento

| | |
|--|----|
| Capitolo 1 - Il costruzionismo sociale | 12 |
| 1.1 Caratteristiche principali | |
| 1.2 Costruzionismo e generatività | |
| 1.3 Attivazione e affermazione dell'idea | |
| 1.4 Evoluzione della consapevolezza costruzionista | |
| Capitolo 2 - Il costruzionismo in psicologia | 26 |
| 2.1 La psicologia sociale di prospettiva storica | |
| 2.2 Le joint actions | |
| 2.3 L'espressione e i generi discorsivi | |
| Capitolo 3 - Il self nel costruzionismo | 32 |
| 3.1 Caratteristiche principali | |
| 3.2 Il ruolo dell'emozione | |
| 3.3 Il pensiero come dibattito interiore | |

Parte seconda. Quiet ego

| | |
|--|----|
| Capitolo 4 - Che cos'è il quiet ego | 38 |
| 4.1 Premesse e definizione | |
| 4.2 Caratteristiche | |
| 4.3 Equilibrio e crescita | |
| 4.4 La prospettiva personologica del quiet ego | |
| Capitolo 5 - Quiet ego misurato e generato | 47 |
| 5.1 La Quiet ego scale (QES) | |

5.2 Generare il quiet ego: il *Generative sequential method*

Appendice - Esempi di conversione generativa degli *item*..... 57

Parte terza. Quiet ego tra sociologia e pedagogia

Capitolo 6 - Quiet ego e socievolezza 72

Conclusioni 76

Bibliografia 79

Abstract

Al centro di questo elaborato è il concetto di quiet ego, che rappresenta una “forma dell’identità che incorpora gli altri senza perdere il sé” (Wayment, 2017, p. 8). Più precisamente, si tratta di una costruzione del sé in cui si manifestano due orientamenti principali: all’equilibrio e alla crescita. Wayment e altri (2014) hanno proposto una *scala di misurazione del quiet ego* (QES) che indaga il costrutto attraverso la sua scomposizione in quattro dimensioni principali: l’identità inclusiva, la capacità di immedesimazione, la consapevolezza distaccata e la crescita.

Il presente elaborato si colloca entro una cornice teorica socio costruzionista (Gergen, 2022) e suggerisce una metodologia per promuovere il quiet ego attraverso l’applicazione di protocolli di appreciative inquiry (Cooperrider et al., 2008) all’interno di un contesto scolastico. Nello specifico, si propone l’applicazione del “metodo generativo-sequenziale” (Romaioli, 2022) attraverso il quale gli item del QES vengono trasformati in domande generative (*unconditional positive questions*) utili a co-costruire narrative finalizzate a sfidare forme di costruzione del sé più egocentrate, favorendo di conseguenza lo sviluppo delle dimensioni caratteristiche del quiet ego.

Nella parte conclusiva, il testo esplora e propone alcune connessioni tra il quiet ego - che nasce nell’ambito della psicologia - e alcuni concetti affini derivati dalle scienze sociologiche e pedagogiche.

Introduzione

Il costruzionismo sociale è un paradigma trans-disciplinare per lo studio dei fenomeni sociali. La data della sua nascita come corrente di pensiero è dibattuta, ma è comunque relativamente recente - novecentesca, mentre le sue origini sono molto antiche, con autori che richiamano persino Giambattista Vico (Gergen, 2011). Del resto, l'idea fondamentale del costruzionismo sociale è basilare, fondativa - e non è quindi difficile ritrovarne le tracce anche nelle epoche più antiche: si tratta della constatazione della mediazione umana e sociale nel rapporto che gli individui intrattengono con ciò che li circonda. Moltissimi e varissimi rivoli si sono inoltrati da questo tronco comune: decine di autori hanno studiato il funzionamento di questa mediazione, ora in sociologia ora in psicologia, da un punto di vista ora epistemologico ora relazionale; guardando alle interazioni quotidiane oppure alle scoperte della scienza, alle produzioni artistiche di una certa epoca o alle istituzioni fondamentali dello Stato.

In effetti, tutte le teorie sulla società o la socialità riguardano in qualche modo e misura la mediazione sociale operata dai gruppi umani - anzi, esse riguardano precisamente questo punto, cercano di rispondere alla domanda: "Come funziona (o come dovrebbe funzionare) la mediazione sociale in questa porzione di mondo?". Da questo punto di vista, il costruzionismo sociale si differenzia per il fatto di interessarsi non di *una* mediazione, per esempio dei fenomeni di *mobbing* nel Veneto occidentale, e nemmeno di un tipo specifico di mediazione, come potrebbe essere la dissonanza cognitiva - bensì il costruzionismo sociale si occupa della mediazione in sé, in particolare del processo della sua costruzione: come si formulano le teorie? Perché come nemici scegliamo gli stranieri o i padroni e non i contadini o i gatti? - Dato che ha ad oggetto la costruzione delle teorie, il costruzionismo sociale viene definito come *meta-teoria*, cioè come una teoria che riguarda la teoria, in particolare cercando di chiarire gli aspetti della sua costruzione.

Di questa variegata produzione, il presente elaborato estrae innanzitutto alcuni concetti che possano contribuire a definire lo spazio psico-sociale, a una griglia per lo studio dell'interazione tra esseri umani. A questo scopo, viene specificato un paradigma scientifico di riferimento (psicologia sociale di prospettiva storica, cfr. cap. 2.1) e presentate le nozioni di *joint action* (cap. 2) e *self* relazionale (cap. 3).

In uno spazio sociale così definito, viene osservato e descritto un individuo astratto - un concetto - che nella letteratura scientifica è chiamato *quiet ego*. Nelle parole degli autori, si tratta di un “costrutto latente” (Wayment 2014, p. 1004) desunto dalla compresenza di quattro caratteristiche personali (identità inclusiva, capacità di immedesimazione, consapevolezza distaccata, orientamento alla crescita). Queste, insieme con due attitudini generali del *quiet ego* (equilibrio e crescita) e la sua prospettiva personologica, vengono descritte al capitolo 4. Anche se Heidi Wayment e Jack Bauer hanno elaborato questo concetto in tempi relativamente recenti (2008) - grazie all’intelligenza e alla completezza di questi autori, nonché alla ricchezza dei concetti affini - il *quiet ego* è stato notevolmente sviluppato in molteplici suoi aspetti. Per esempio, Wayment e Bauer hanno elaborato e testato una scala per la sua misurazione, la *Quiet ego scale* (cap. 5.1). Oltre a questo, intorno al concetto sono stati proposti anche protocolli generativi e indagini apprezzanti; anzi, questo elaborato si inserisce precisamente in questo filone. Tuttavia, rispetto a un numero rilevante di studi di questo tipo, considera un modo di indagare generativamente il *quiet ego* che, oltre a usare strumenti qualitativi (intervista, protocolli di *Appreciative inquiry*), analizza uno strumento quantitativo come il questionario per individuare i punti empiricamente rilevanti del concetto. Questo modo di procedere è il *Generative sequential method*, un metodo cosiddetto misto che usa strumenti quantitativi per elaborare indagini qualitative apprezzanti mirate (cap. 5.2). In questo caso, la *Quiet ego scale* viene considerata non come *misura* di un costrutto esistente nel presente, bensì nella sua capacità di *costruire* nel soggetto l’idea di *quiet ego*. In particolare, risulterà utile ad individuare in base a quali nodi concettuali e esperienze tipiche l’idea di *quiet ego* si costituisca negli individui. A partire da questi nodi, si possono elaborare interpretazioni positive (app. 1) e vari modi di renderle operative.

In sintesi, quindi, il seguente contributo si occupa del concetto di *quiet ego* sul versante teorico, prima collocandolo in una prospettiva scientifica, poi presentando dettagliatamente le sue caratteristiche e gli strumenti di misurazione, infine tracciando possibili ponti trans-disciplinari. Questa elaborazione teorica è finalizzata alla proposta di un progetto di ricerca generativo basato sul Metodo generativo-sequenziale (*Generative sequential method*, Romaioli, 2022).

Nota sulle fonti

Le fonti di questo elaborato comprendono un primo gruppo di articoli fondamentali di John Shotter (1997) e Kenneth Gergen (1973, 2011, 2006a, 2006b) che riflettono sui temi generali e sulle basi epistemologiche della psicologia sociale, oltre all'apporto di alcuni concetti di Gregory Bateson (1972).

Un altro gruppo è costituito dalla letteratura sul *quiet ego*, prodotta perlopiù dagli scienziati sociali della Heidi Wayment e Jack Bauer (2010, 2014).

Il terzo gruppo include autori molto variegati, sia dal punto di vista del periodo storico, sia da quello del campo disciplinare: si tratta principalmente di Nietzsche, Novalis, Marco Aurelio e alcuni poeti. L'utilizzo di queste fonti (frequente soprattutto nel primo capitolo) è stato sottoposto a due condizioni: che servissero ad illustrare un concetto scientifico, e che le idee risultanti da una connessione inconsueta si ritrovassero confermate dal buon senso o da un articolo accademico. Da un lato, infatti, la formula sintetica di un filosofo o la formula linguistica di un poeta possono essere utili a catturare, a fermare concetti che risultano qualche volta sfuggenti alle maglie delle tipologie e delle misurazioni; inoltre, possono caratterizzare il concetto in modo che risulti più comprensibile all'esperienza personale e quotidiana, che è la via originaria della conoscenza. In secondo luogo, le connessioni tra autori molto distanti nel tempo o nella filosofia sono connessioni tra i concetti che questi autori illustrano, i quali sono stati discussi nella letteratura scientifica e riportati nell'elaborato. Quando - come a pagina 14 - si fa continuare a Zarathustra un pensiero di Stefano Agosti (un semiologo del secondo Novecento), non si vuole affermare una connessione generale tra il pensiero di Nietzsche e quello di Agosti, bensì mostrare un altro tipo di connessione: tra una singola concezione di un autore - un singolo elemento della sua filosofia, che come tale è dotato di una certa autonomia - e una singola concezione di un altro. Senza che vengano coinvolte le concezioni generali né dell'uno né dell'altro, questo tipo di connessione costituisce un nuovo insieme di elementi, un'idea, o il seme di una concezione generale¹. Questo tipo di connessione è proposta nell'elaborato solamente nel caso in cui l'idea risultante corrisponda a un concetto psicologico di interesse, e possa perciò contribuire ad illustrarlo.

¹ In generale, questo può essere considerato un metodo per lo slancio dylaniano: "to make new words out of old words", - oppure, per usare un'espressione corrente, per ri-elaborare la tradizione, dare nuova vita al passato.

Glossario

Questo glossario propone le definizioni di termini e concetti che si incontreranno, esplicitamente o no, lungo tutto il testo. Può essere considerato come una sorta di introduzione concettuale all'elaborato, o anche un *vademecum* a cui tornare quando le idee e le definizioni si smarriscono nel discorso.

Costruzionismo sociale

Campo di meta-teorie accomunate dalla premessa che la realtà è determinata dal modo in cui il gruppo sociale interpreta le circostanze che lo coinvolgono.

Circostanza, o fatto, o vita (contenuto)

Quale che sia il funzionamento del loro assemblarsi, una circostanza (o fatto) è il prodotto delle relazioni tra un insieme di circostanze o fatti già esistenti.

Determinate *circostanze* atmosferiche esistenti all'istante 1 generano - secondo un funzionamento che in questo caso è noto - la circostanza che nell'istante 2 dell'acqua cade dal cielo sotto forma di piccoli corpi liquidi e affusolati; questa ulteriore circostanza - per via del gusto degli umani per i vestiti asciutti - darà luogo ad un mucchio di ombrelli aperti; e così via.

Chiamiamo "vita" l'insieme totale e astratto delle circostanze esistenti e esistite. Il meccanismo auto-poietico dei suoi elementi, dà alla vita la caratteristica di essere in inesauribile espansione, e perciò un flusso continuo e mutevole.

Idea, o interpretazione, o rappresentazione (forma)

Criterio per la selezione di un insieme di circostanze o fatti e per l'organizzazione di queste circostanze o fatti in un senso compiuto. Anche: modo di segmentare gli eventi.

Un uomo seduto su una sedia alza un dito. Il cameriere - perché adotta il paradigma (idea) di quel suo mestiere - della sua altrimenti caotica percezione di quell'istante, *seleziona* il braccio che alza il dito e il piatto già vuoto davanti; attingendo all'esperienza del mestiere, *organizza* questi fatti e comprende che probabilmente il signore, finito di mangiare, desidera un caffè.

La comprensione è il prodotto dell'azione di un'idea (o interpretazione) sui fatti a cui si riferisce. In questo senso, la chiamiamo rappresentazione (di certi fatti); in quanto è legata all'espressione, la rappresentazione è sempre costruita e diretta socialmente. Le idee (o interpretazioni) sono una proprietà ineludibile, inalienabile e peculiare degli esseri animali; la facoltà di elaborare le idee coscientemente e in modo complesso è una caratteristica dell'essere umano.

Contrapposizione tra vita e rappresentazione

In quanto li seleziona e li organizza, l'idea (o interpretazione) cristallizza i fatti in una forma finita. Quindi la rappresentazione umana di una serie di fatti nega l'inesauribilità e l'infinità varietà della vita che li ha generati: questo è il fondamento della contrapposizione (così come si realizza nell'essere umano) tra rappresentazione e vita, o tra forma e contenuto.

Realtà

Poiché le idee sono ineludibili, non possono gli esseri umani (ma nemmeno gli animali) fare esperienza diretta della vita: esiste necessariamente una mediazione ideale. In altri termini, le idee trasformano l'esperienza delle circostanze (o fatti). La realtà è il prodotto di questa trasformazione: la pioggia - romantica o malinconica, il novero delle "malattie incurabili", il "tipo-J" o la personalità autoritaria (cfr. p. 27), la morte - dolorosa di un amico o anonima di uno sconosciuto afghano.

Generatività

Slancio o attitudine che agisce sul meccanismo di generazione della realtà (meccanismo di attivazione-affermazione, cfr. pp. 16-20). Questo slancio o attitudine può realizzarsi a vari livelli di intenzionalità cosciente, ma tale livello è sempre diverso da zero.

Agisce generativamente il membro di un gruppo di conversazione che, per stemperare il clima pesante, racconta una barzelletta: sta proponendo un'idea diversa delle circostanze in atto, quindi una nuova realtà (*affermazione*). Ancora, agisce generativamente l'uomo triste lasciato dalla fidanzata che, per non rivedere i luoghi di dolorosi ricordi, si trasferisce per un po' in Cile: quest'uomo vuole esporsi a visioni diverse, a fatti inconsueti che possano *attivare* nuove idee - e così, forse,

generare per sé una realtà meno dolorosa. Naturalmente, agiscono generativamente anche tutti gli *attivisti politici*.

Cornice relazionale, o contesto comunicativo

Sinonimo di idea, ma con particolare riferimento all'incontro, fattuale o anche immaginato (cfr. Altro immaginato), tra due o più persone. La cornice relazionale è il criterio in base a cui è organizzato questo incontro - il presupposto e l'insieme generale delle regole relative a questioni come i turni di parola, la necessaria comprensibilità, i tabù.

In certi ambiti professionali - secondo il criterio che il dirigente è superiore al dipendente (o un altro simile) - la cornice relazionale del loro colloquio prescriverà il "lei" per il dipendente, non sempre per il dirigente.

Individuo

Tutto quanto esiste - di astratto e di concreto - nei confini fisici di una persona. Anche: in un essere umano, il biologico e i suoi prodotti. Con Kierkegaard: "una concretezza molteplicemente determinata".

Self, o sé

Astrazione di un individuo. Comprende quanto in esso c'è di vitale, fattuale - ciò che in prima istanza lo spinge verso gli altri (alimentazione, riproduzione, difesa: l'uomo è un *animale sociale*) - e quanto invece riguarda la sua rappresentazione socialmente costruita del mondo, degli altri e di sé stesso.

Poiché è sociale sia nella sua origine sia nel suo esito, il self si dice *relazionale*; come tale, trascende i confini fisici dell'individuo.

Inclusione del circostante (nel self)

Il circostante è tutto ciò che è fuori dai confini fisici dell'individuo, compreso il possibile. Il self ne include una parte quando si forma una rappresentazione di alcuni fatti o circostanze, ed è influenzato da questa rappresentazione nella sua relazione con quei fatti o circostanze, o anche con altri.

Include il circostante l'uomo che apprende, per esempio con uno psicoterapeuta, a considerare sé stesso non solo un lavoratore instancabile, ma anche un padre, un giardiniere provetto e un ozioso: se quest'uomo conserverà questa consapevolezza e

la attiverà in vari momenti della sua vita, la sua auto-rappresentazione - e con ciò il suo *self* - muteranno.

In alcuni casi, l'inclusione del circostante può allontanare il *self* dall'individuo, rendendone quasi ininfluenza la nozione. Il misticismo e il panteismo sono due esempi di inclusione totale e smarrimento dell'individuo.

Radicamento in sé

Il radicamento in sé identifica il livello di connessione esistente tra il *self* e le sue origini individuali, espresse ad esempio nei moti istintivi, nei bisogni e nei ritmi essenziali del corpo e della mente. Quanto più vitali e forti le connessioni con queste origini, tanto più saldo il legame tra il *self* e l'individuo.

Parte prima
Le cornici di riferimento

Capitolo 1 - Il costruzionismo sociale

Gli scontri tra ultras, il silenzio della biblioteca, l'imbarazzo di una ragazza che riceve un complimento, la guerra o la fratellanza tra gli esseri umani, la comunicazione di un governo ai cittadini - questi ed altri mondani avvenimenti sono il prodotto dell'idea che gli umani si fanno delle circostanze che li producono. Per un tempo più o meno lungo, attraverso mezzi varissimi e fittissime quanto oscure relazioni, i gruppi sociali tessono l'ordito di idee capaci di divenire mondo. Di per sé infatti, la contemporanea presenza di due gruppi di tifosi presso un stadio, o di molti studenti in una stanza piena di piccole scrivanie, o anche l'impeto di miele che muove la lingua di un innamorato, la prossimità di culture diverse e la necessità di pubblicizzare i provvedimenti governativi - di per sé, dicevamo, sono tutte circostanze in grado di determinare una varietà di avvenimenti: scontri o gemellaggi, silenzio o rivolta, imbarazzo fuga o amore, guerra o pace, conferenze stampa o dirette Facebook. E' il complesso delle idee che la società ha elaborato su quelle e altre simili circostanze a determinarne l'esito; è poi un certo modo di interagire con tale complesso e con le sue componenti a determinare il comportamento e le peculiarità degli individui. La consapevolezza fondante la prospettiva del costruzionismo sociale riguarda esattamente questo meccanismo: che le idee disponibili presso una cultura determinano l'esito delle circostanze che il gruppo sociale fronteggia.

Caratteristiche principali

Già a questo punto si può comprendere la prima delle due caratteristiche fondamentali che Kenneth Gergen (2011) attribuisce alla Teoria del costruzionismo sociale: l'ideologismo (*"ideological"*, p. 109). A ben vedere, infatti, questo punto di vista guarda al mondo come a un composto di realtà e di idee, ovvero di circostanze date che gli esseri umani rendono umanamente reali interpretandole in base a libere concezioni ideali. Nel momento in cui ci accorgiamo di loro, gli aridi momenti della vita naturale si colorano dell'aurea quasi-magica delle idee umane; come in un romanzo di Márquez, la porzione di universo che gli uomini e le donne insieme costruiscono è una miscela di realtà e finzione reciprocamente influenzantesi.

Ma che cosa si intende esattamente per idea? Nel suo significato più ampio e generale, un'idea è "la rappresentazione di un oggetto alla mente, la nozione che la

mente si forma o riceve di una cosa reale o immaginaria” (Treccani, nd). Nel nostro caso, è essenziale specificare di quali tipi di oggetto le idee sono una rappresentazione mentale, poiché le idee comprese dal carattere ideologista del costruzionismo sono solamente alcune, e di un tipo particolare, rispetto a tutte quelle comprese nell’ampia definizione proposta da Treccani. Per definire quale sia questo tipo di idee, si possono considerare le categorie logiche dell’apprendimento proposte da Bateson (1972, parte III) in un omonimo saggio, ovvero la “classificazione gerarchica” (p. 312) di ciò che viene coinvolto dai vari livelli dell’apprendimento. La divisione è effettuata secondo il criterio “dei tipi di errore che si debbono correggere” (p. 312): parleremo quindi di Apprendimento 1 in presenza di una “correzione della scelta nell’ambito dello stesso insieme di alternative” (p. 312), di Apprendimento 2 quando c’è un “cambiamento dell’insieme entro cui si opera la scelta” (p. 312), e così via. Per fare un esempio, si mantiene nello stesso insieme di alternative lo studente che dopo un brutto voto e un rimprovero dei genitori apprende che, date le conseguenze della sua pigrizia, sarà meglio, la prossima volta, studiare; attraversano invece un processo di Apprendimento 2 i pessimisti che finiscono ottimisti, i convertiti religiosi e i politici che cambiano partito: in questi casi, infatti, vengono a rilevare nuove questioni e nuove valutazioni tali da designare un nuovo insieme di alternative, cioè un nuovo gruppo di comportamenti possibili entro cui scegliere di volta in volta il migliore. Così, per chi si converte alla ricerca della vita eterna smette di essere rilevante la scelta tra un’automobile e un’altra, perché lo status mondano che esse simboleggiano non è riconosciuto nel suo regno celeste; così come il politico che passa all’europeismo non dovrà più scegliere tra rimanere e uscire dall’Unione Europea, poiché per lui essa sarà già un dato assunto, un fatto di realtà: la scelta verrà operata tra un insieme di modelli politici che l’Unione potrebbe adottare, cioè tra un insieme di possibilità comunque diverse da quelle precedentemente disponibili. Le idee che sono capaci di divenire mondo sono ciò che viene appreso nell’Apprendimento 2: sono modi di segmentare gli eventi², o le premesse del nostro pensiero, i presupposti in base ai quali agiamo.

La seconda caratteristica della Teoria della costruzione sociale è, secondo Gergen, di essere letteraria o retorica (“*literary/rethorical*”, p. 109) , ovvero di occuparsi di linguaggio. Il linguaggio è concepito sia come strumento della

² Questa espressione (che ricorrerà nei capitoli successivi) risulta dalla parafrasi della seguente definizione di Apprendimento 2 che si trova in Bateson: “cambiamento nella segmentazione della sequenza di esperienze” (p. 319).

comprensione individuale del mondo (che, come tutti gli strumenti, opera una mediazione tra il comprendente e il compreso), sia come mezzo attraverso cui i dati di realtà sono artificialmente e socialmente costruiti. Per spiegare il primo aspetto si può partire da una definizione del conoscere fornita da Edmund Husserl, il matematico e filosofo della fenomenologia: “l’atto dinamico del conoscere implica una operazione di ‘riempimento’ che è attribuzione di senso all’oggetto della percezione” (Husserl, nd, citato da Sclavi, 2008, p. 46). Parafrasando, vediamo che secondo Husserl è già nell’atto percettivo che viene a costituirsi il senso. Ma in quanto il senso discerne, organizza l’indistinta somma dei casuali fatti; in quanto il senso mette in rilievo certi aspetti di un fenomeno lasciandone in ombra altri, - esso *deve* organizzarsi come un linguaggio: non si può dare senso ad un gruppo di fatti senza che ciascuno di essi si comporti come un segno nella serie a cui viene fatto appartenere: il senso che attribuiamo alle cose che comprendiamo *deve* rendere quelle cose dei segni inter-relati che, presi insieme, rimandino al senso stesso. E questo è esattamente lo stesso modo in cui opera anche il linguaggio. In altri termini, il senso deve organizzare il suo oggetto come un linguaggio. Il senso delle cose che conosciamo può poi pure rimanere inespresso, o essere espresso in codici diversi dal verbale, od anche divenire presto inconscio - ma è nell’atto stesso del comprendere che noi già usiamo un linguaggio. In un certo senso, il linguaggio naturale è l’evoluzione ad alto livello di questo rudimentale linguaggio che è la comprensione individuale.

Veniamo quindi alla seconda funzione fondamentale del linguaggio: esso è lo strumento attraverso cui i componenti di un gruppo si scambiano impressioni, si accordano, si fanno proposte di danza, - e conversazione dopo conversazione, con l’aiuto di cento smorfie e cento sospiri, queste isole percettive aperte al mondo giungono infine a precisare una immagine condivisa delle cose che hanno conosciuto. In altri termini, il linguaggio è lo strumento della comprensione reciproca tra gli esseri umani e tra essi e il mondo. Nondimeno, questo strumento è imperfetto, poiché è debole il legame tra significante e significato, ed è perciò talvolta conflittuale la comunicazione tra gli esseri umani, e fugace la ricaduta sulla realtà delle loro costruzioni linguistiche. Infatti, come scrive il filologo Stefano Agosti (1982): il significato “non è mai circoscrivibile una volta per tutte: è plurimo, ambiguo, sfuggente; è una ‘produzione’ che continuamente si rinnova. [...] esso si lascia cogliere (o fermare) solo qua e là, in alcuni punti a partire dai quali si sono elaborati i

vari codici che permettono all'uomo di comunicare" (p. 95). Idealmente, potrebbe continuare questo testo un convalescente Zarathustra (Nietzsche, 1891): "Ma questo noi lo dimentichiamo in ogni suono che emettiamo; com'è dolce che noi dimentichiamo! [...] Il parlare è una follia bella: con esso l'uomo danza su tutte le cose" (p. 255).

In sintesi, le costruzioni sociali sono complessi linguistici che denotano imperfettamente la porzione di realtà a cui si riferiscono, ma che sono tuttavia capaci di costruire un reale ordine *intorno* ai nudi fatti, interrompendo per un attimo più o meno lungo il loro fluire insensato. E', questa, tra le più potenti e le più nobili facoltà dell'essere umano.

Costruzionismo e generatività

Come è noto, la critica fondamentale al costruzionismo sociale, mossa da lungo tempo e in forme varie, - la paura, forse, che il costruzionismo suscita, è che se nulla è reale (e nemmeno la vita ultra-terrena), allora tutto è lecito. Sulla medesima premessa, cioè sullo svanire di quanto era considerato realtà, è altresì costruita un'altra e diversa conseguenza: che se nulla è reale, allora nulla ha senso, - o almeno nulla di condiviso, di inter-umano; gli individui non sarebbero che naufraghi in isole deserte. Un gran numero di personaggi letterari sono nati da questa prospettiva³; tra tutti, converrà prendere ad esempio la parabola di Vitangelo Moscarda, protagonista di *Uno, nessuno e centomila* (Pirandello, 1926). Ne è arciconosciuto il momento iniziale: la scoperta di una leggera pendenza del proprio naso verso destra. Di lì un turbine di argute riflessioni induce il Moscarda a una scoperta più generale e più astratta, nonché alla follia finale: che la mia visione di un certo aspetto del mondo - il ritardo di un amico, il mio naso o la guerra in Ucraina - non coincide necessariamente, e anzi coincide raramente, con la tua e con la sua. Di più, o meglio: il dire di una cosa che è così e così tradisce la cosa stessa, e segna il confine non solo tra chi nomina e la cosa nominata, ma anche tra me e te che nominiamo la stessa cosa in modi necessariamente (ancorché sottilmente) distinti. La soluzione pirandelliana espressa nell'insuperato monologo finale - "Nessun nome. Nessun ricordo oggi del nome d'ieri; domani, del nome d'oggi" (p. 223) -, e che si potrebbe dire soluzione mistica o panteistica ("sono il vento che bevo, il libro che leggo", p.

³ Lo smarrimento nei confronti della modernità, sovente espresso in un senso di solitudine esistenziale, è uno dei temi fondamentali di quel fondamentale filone che la critica letteraria chiama modernismo (Joyce, Kafka, Beckett, Svevo, Tozzi, Pirandello ecc.).

224), sconta una mancanza di ottimismo e di energia sociale che non si conviene, oltre che a una tesi di laurea, ai nostri tempi già fin troppo individualistici.

C'è infatti una ulteriore via che si diparte dalla coscienza costruzionista - ma per esplorarla occorre prima sgombrare il campo da un equivoco: è errato sintetizzare la concezione costruzionista della realtà nella formula “nulla è reale”; la storia culturale del Novecento ha relegato questa posizione a una sorta di radicale provocazione compiuta da alcuni intellettuali di grande ingegno, oppure, al limite, al gioco poco più che letterario di certi scrittori conosciuti come post-modernisti. Ma riconoscere l'origine sociale della conoscenza, e con ciò l'impronta delle idee umane presso l'asciutta realtà, non significa negare la realtà, bensì (semplicemente) ri-calibrarne la nozione. Per il costruzionismo, la realtà non è né la sola somma dei fatti né i vani arzigogoli dell'umano pensiero, bensì il risultato delle relazioni linguistiche tra questi due elementi: come dire che i fatti sono la materia del nostro pensiero, e il nostro pensiero è il senso (umano) della materia. E' da questo punto che alla prospettiva costruzionista si apre la visione della politica della conoscenza (Gergen 2011), cioè del fatto che la nozione socialmente costruita delle cose è il fattore attraverso cui gli esseri umani possono agire sul governo della polis globale. In altri termini, intellettuali, giornali, governi, giovani, studenti, operai, rider, baristi e tutti coloro che delle idee sentono la potenza generativa, sono chiamati ad osservare ed assorbire la realtà fattuale, e di questa elaborare idee nuove, non più secondo la loro aderenza al nudo corpo del fatto, alla verità del creato, - bensì per la realtà che quelle idee generano. Chiameremo questo slancio generatività, e sarà questo il punto di vista da cui saran scritte le righe che seguono.

Attivazione e affermazione dell'idea

Come si è tratteggiato, un doppio movimento anima il mondo: dalla nuda e inesauribile vita verso le idee, e dalle idee verso la vita. La realtà è ciò che questo doppio movimento produce. L'analisi dell'uno e dell'altro movimento è quanto questo paragrafo si propone. Si procederà accompagnandosi al pensiero di Novalis⁴. Questo “giovane delicato, votato alla morte” (p. 86), che Lukacs (1911) chiama “l'eterno profeta per cui nulla è impossibile a chi desidera una cosa e quella soltanto” (p. 88) - questo filosofo e poeta nato nel maggio del 1772 e morto in Sassonia a 29

⁴ Novalis è lo pseudonimo di Friedrich Leopold von Hardenberg (Oberwiederstedt, Mansfeld, 1772 - Weissenfels 1801). Oltre ai *Frammenti* (usciti postumi), le opere principali sono gli *Inni alla notte* (1800, poesie) e il romanzo *Enrico di Oftendinger* (1802, tradotto in italiano da T. Landolfi, 1942).

anni, che visse i suoi tempi migliori tra Jena e Lipsia, “fu il simbolo di tutto il romanticismo” (p. 89). Lo fu perché la sua vita e il suo pensiero “costituiscono un’unità inscindibile” (p. 89): Novalis fu “l’unico artista pratico dell’esistenza”: “i suoi occhi sapevano trasformare ogni fuoco fatuo in una stella” (p. 90).

Dalla realtà all’idea (attivazione)

Al numero settantuno dei millesettecentonovantatré frammenti che costituiscono l’opera filosofica di Novalis, troviamo questa breve annotazione: “Pensatori educanti e produttori” (frammento 26, p. 26). “Educere” è la forma rara dell’italiano “edurre”, e corrisponde al latino “condurre fuori” (Treccani, nd): come a dire che il pensiero è ciò che traduce nei termini che gli sono propri i dati di realtà: ne tira fuori una frase comprensibile, un senso. Questo rapporto di fornitura dell’inerte materia al pensiero costituisce il primo dei due movimenti suaccennati; lo diremo di *attivazione*: dal fatto all’idea, o dalla vita alla sua rappresentazione. Si badi l’importanza di questo rapporto, e le spiacevoli conseguenze della sua assenza: forme vuote, idee senza contenuto - formalismo⁵; ciò che il poeta chiama “immoto andare”⁶ e che David Laing (1968), lo psichiatra scozzese che ne ha studiato la manifestazione presso soggetti schizoidi, ha definito “trascendenza nel vuoto”: “l’individuo ha delegato tutte le transizioni che si svolgono fra sé e gli altri ad un sistema [...] in cui il mondo viene vissuto come un mondo irreale, e in cui tutto ciò che appartiene a quel sistema appare falso, futile, senza significato” (p. 54). Con formula sintetica, diciamo che ove la vita smetta di nutrire l’idea, si instaura tra l’individuo e la realtà un rapporto sterile (Laing, 1968, p. 95). La psicologia sociale offre il caso di una costruzione mentale che prende le mosse proprio dalla percezione di trovarsi in un simile desolante rapporto con la realtà dei fatti: la sindrome dell’impostore.

Possiamo considerare il rapporto di attivazione come il frutto di una scelta fondamentale, o di un atteggiamento generale; una sorta di accettazione incondizionata, senza riserva, dei dati di realtà. In Nietzsche, questo atteggiamento si chiama *sì alla vita*, e si esprime come libero fluire della potenza, cioè della vita stessa, per mezzo della volontà; come a dire una raggiante connessione fondamentale tra noi e l’esterno che apre i canali dell’espressione a quanto c’è in noi di essenzialmente vitale. In pratica, questo si traduce nella fedeltà alla terra (Nietzsche,

⁵ Novalis (*Frammenti*, nd): “Non si dovrebbe contrapporre l’idealismo al realismo, bensì al formalismo” (frammento 110, p. 40).

⁶ E. Montale, *Arsenio (Ossi di seppia*, 1925)

1891) - “vi scongiuro, fratelli, *rimanete fedeli alla terra* e non credete a quelli che vi parlano di sovraterrene speranze!” (p. 6) - e nella fedeltà al Sè (Nietzsche, 1891), cioè alla realtà attuale di noi stessi. Che cosa sia questa realtà attuale di noi stessi è presto detto, e dal più grande filosofo danese di tutti i tempi; così esortava Soren Kierkegaard (1843): “aderire a ciò che è semplicemente umano!” (p. 83). “L’individuo diventa cosciente di sé come questo determinato individuo, con queste doti, queste tendenze, queste passioni, questi ardori, influenzato da questo determinato ambiente, - come questo determinato prodotto di un mondo circostante determinato, [...] come una concretezza molteplicemente determinata. [...] Questa concretezza è la realtà dell’individuo” (p. 86). Sceglierla significa assumere tutte le casuali circostanze come assolute, vedere la necessità del caso: sentirsi “premuta nelle forme della realtà” (p. 88). E da questa necessaria casualità, scegliendola e rimanendole fedeli, cavarne libertà: della “banale coincidenza” (C. H. Cooley, nd, citato da Goffman, 1959, p. 145) che noi siamo, estrarre un’immagine - una realtà unitaria secondo il nostro metro. Parlando di Novalis, Lukacs chiama questo atteggiamento “elevare-a-necessità” o “geniale adattamento a tutti gli avvenimenti della vita” (1911, p. 83), ma si potrebbe anche dire romanticizzazione dell’esistente: “tutti i casi della nostra vita sono materiali dei quali possiamo fare ciò che vogliamo” (frammento 776, p. 169); “ogni cosa deve diventare alimento. L’arte di trarre ogni cosa dalla vita. Scopo della vita è di vivificare tutto.” (frammento 774, p. 169) Ed in un simile tentativo risiede il marchio dell’umanità, se è vero che, parafrasando una nota definizione di Husserl, l’umano si ritrova nella trasformazione della contingenza in essenza: ecco quindi perché l’incondizionata accettazione della concretezza così-com’è risulta fondamentale, originaria: poiché è il presupposto dell’espressione umana, il ponte gettato sull’infinito della realtà.

Dall’idea alla realtà (affermazione)

Un altro movimento procede dall’idea alla realtà; abbiamo chiamato questo movimento *affermazione*. E’ noto il classico esperimento di psicologia sociale con cui Rosenthal e Jakobson (1968) hanno mostrato l’influenza dell’idea che abbiamo di una cosa sullo sviluppo della cosa stessa. In pratica i due psicologi indussero alcuni insegnanti di scuola elementare a credere che, come indicava uno speciale test da loro somministrato a tutti gli alunni, alcuni di questi avrebbero manifestato un vero e proprio balzo in avanti della crescita intellettuale; ma in realtà gli scolari di questo

gruppo erano stati selezionati casualmente. Eppure, quando otto mesi più tardi furono sottoposti a test reali, registrarono un punteggio intellettuale significativamente più alto rispetto ai compagni non selezionati. Si ritiene che ciò sia avvenuto in conseguenza dell'idea di potenziale genio che gli insegnanti si erano fatti di certi scolari: questa idea, questo modo di segmentare gli eventi, si è tradotta in una certa disposizione nei loro confronti e in certi comportamenti tali da mettere lo scolaro in condizione di comportarsi e di pensarsi *come se* fosse un genio in potenza; il che l'ha reso *praticamente* un genio in potenza. Con formula sintetica, diciamo che l'idea che gli insegnanti erano stati indotti a farsi di certi scolari ha generato sé stessa presso la realtà di quegli scolari. Nella concretezza della vita sociale, questo avviene per mezzo dell'instaurazione di cornici relazionali (o contesti comunicativi) tali da consentire all'altro la possibilità di accettare il ruolo corrispondente all'idea che si vuole generare; quando questi lo accetta, egli diviene l'idea che ha generato il suo attuale ruolo. Naturalmente, questo stesso meccanismo può avere ad oggetto anche idee che riguardano sé stessi oppure le cose: anche in questi casi tenderemo a creare cornici tali da consentire a noi stessi la possibilità di essere quello che crediamo di essere, e alle cose di essere legittimamente considerate esattamente come le consideriamo.

Ad un livello più astratto e più esistenziale, è la volontà il mezzo attraverso cui l'idea va alla materia e genera la realtà: "io per primo ho il metro per le 'verità', io per primo *posso* decidere" (Nietzsche, 1886, citato da Deleuze, 1965). Con Nietzsche, vediamo che la volontà è un elemento complesso che comprende: le sensazioni di allontanamento da uno stato e di avvicinamento ad un altro e, come secondo ingrediente, il pensiero: "in ogni atto di volontà esiste un pensiero che comanda" (Nietzsche, 1886, p. 22). Il terzo e fondamentale ingrediente è la potenza - "ciò che vuole nella volontà (Dioniso in persona)" (p. 24) - come a dire il soffio vitale, la forza della pura vita. Le nostre sensazioni, le nostre passioni e i nostri pensieri elaborano in forme nuove le percezioni dell'organismo (peraltro alleggerendolo) e - col concorso della potenza vitale, divenendo volontà - forniscono la realtà di quelle forme: "quando la potenza diventa clemente e scende giù nel visibile: un tale scendere giù, io lo chiamo bellezza" (Nietzsche, 1891, p. 135). Vediamo allora che la volontà secondo Nietzsche - concetto che questo stesso testo adotta - "consiste nel creare e nel dare": "volontà - è il nome di ciò che libera e procura la gioia" (p. 162).

In questa capacità trasformativa della volontà credeva molto anche Novalis

(nd), che aspirava “a quella perfezione della volontà che si esprime dicendo: egli può ciò che vuole” (frammento 14, p. 9). Per quanto concerne il movimento di affermazione, si tratta cioè di impadronirsi de “l’arte di realizzare totalmente la nostra volontà” (frammento 186, p. 55) affinché la vita diventi “un romanzo fatto da noi” (frammento 37, p. 17). Perché ciò accada, perché cioè possa esistere un contatto vitale, per mezzo della volontà, tra l’idea e la vita, occorre disporsi *come se* una certa idea potesse abbracciare - comprendere, redimere - l’intero mondo; occorre illudere sé stessi riguardo la relatività di tutte le costruzioni, sospendere la coscienza del fatale fluire e della nudità del mondo; commettere, come nel caso del linguaggio, una follia bella. Scrive Novalis: “ogni progressione o passaggio comincia con l’illusione: io vedo fuori di me ciò che è in me” (frammento 116, p. 39). Ed è in quanto l’illusione è sostenuta da una tensione individuale che non sarà sconveniente chiamare fede che la volontà può generare realtà: “con l’errore io faccio verità; uso completo dell’errore - completo possesso della verità” (vd. prima). In sintesi, consideriamo la potenza (o principio direttivo) quale forza propulsiva della volontà, questa quale forza creatrice della realtà, e la fede nella sua giustizia e nella sua forza come la disposizione personale che la rende efficace.

Evoluzione della consapevolezza costruzionista

Rispetto alle altre dottrine, il costruzionismo si pone come una proposta che, quando venga creduta, autorizza tutte le altre, e contemporaneamente: infatti assumere che la realtà vissuta sia il prodotto delle idee che ci facciamo della materia è la constatazione di un funzionamento, della forma che gli slanci umani assumono e del modo in cui la assumono; non è già una dottrina di questi slanci, di come sono e di come dovrebbero essere, ma piuttosto una descrizione del loro movimento: quanto è stato descritto finora è definibile come una teoria delle teorie (meta-teoria) costruita per un livello di astrazione più elevato delle teorie che descrivono e prescrivono la vita vissuta dagli esseri umani. Per usare una espressione sintetica e in voga, diremo che il costruzionismo non è una visione del mondo, bensì una visione delle visioni del mondo: il suo oggetto sono le teorie, di cui esso indaga il modo in cui sono costruite e il modo in cui costruiscono.

La consapevolezza (o credenza) su cui si fonda - che tutto il mondo conosciuto sia una costruzione artificiale e sociale - può apparire alla coscienza degli individui in varie forme e presso diversi livelli di astrazione, con ciò determinando il grado e la

qualità della sua influenza su tali individui. Si può ritenere che la “coscienza costruzionista” (o della costruzione), per via del suo contenuto, influirà in particolare sul tipo di rapporto che una persona intrattiene con tutto ciò che non è sé stessa (ovvero, in definitiva, con sé stessa, visto che noi siamo il frutto di questo rapporto). Richiamando la parabola niciana delle *Tre metamorfosi* (1891) - poiché tra i tanti sensi in cui tutte le parabole (e i miti, le leggende, le fiabe) possono essere interpretate, quella delle tre metamorfosi può considerarsi come riguardante il rapporto tra una persona e il mondo esterno - useremo le figure del cammello, del leone e del fanciullo per delineare i livelli di astrazione e fare alcuni esempi delle forme in cui la teoria costruzionista può presentarsi alla coscienza delle persone.

La non-coscienza del cammello, ovvero la fase pre-cosciente

Si può immaginare una coscienza in cui non sia presente alcuna distinzione tra la materia e l'idea come il cammello di Nietzsche (1891), “spirito forte e paziente nel quale abita la venerazione” (p. 23) e che domanda: “qual è la cosa più gravosa da portare, eroi? [...] affinché io la prenda su di me e possa rallegrarmi della mia robustezza” (p. 23). Per la spontanea simbiosi col mondo che lo circonda, lo spirito-cammello assume in un sol colpo la materia grezza e la costruzione artificiale, e questa unità è per lui una totalità: non c'è spazio per quello che ne *L'uomo senza qualità* (Musil, 1943) si chiama senso della possibilità: “la coscienza di ciò che potrebbe egualmente essere e non è”⁷ (p. 12). E sembra che sia per il sentimento dell'identità tra il proprio essere umano e ciò che lo circonda che questo spirito paziente e insaziabile si esalta particolarmente nell'identificazione con grandi costruzioni che coinvolgono grandi aggregati di materia - le più gravose da portare. Sono di questo tipo le utopie collettive, le religioni formalizzate, e in genere tutte le filosofie di vita. Ad ogni modo, si ravvisa nella figura del cammello una sorta di beatitudine amorosa, di indistinta simbiosi con il circostante sociale. Le circostanze che il caso presenterà alla vita di un simile spirito troveranno tutte le porte spalancate, - anzi non troveranno affatto porte, come se non entrassero in nessun luogo: totale fusione, totale impersonalità. Fu Heidegger (riportato in Deleuze, 1965, p. 12), il grande interprete di Nietzsche, a definire questo direzionamento della

⁷ Musil (1943) dice che “chi ne è dotato, non dice ad esempio: ‘Qui è accaduto o accadrà o deve accadere questo oppure quello’, bensì: ‘Qui potrebbe o dovrebbe accadere un certo evento’; e se, di una cosa qualsiasi, gli si spiega che è come è, allora penserà: ‘Certo, ma potrebbe benissimo essere diversa’” (pp. 12-13).

volontà come un sì *impersonale* alla vita. Infatti se non c'è coscienza della costruzione non c'è mediazione attiva, poiché non si può usare uno strumento che non si sa di avere; ma è nella mediazione - socialmente costruita, individualmente agita - che si esprime l'umano nell'essere.

Includiamo a questo punto della tipologia figurativa anche il caso di uomini e donne in cui sia sì presente la coscienza della costruzione sociale, ma a un livello di astrazione tale da non poter organizzare il rapporto tra essi e il mondo, ovvero funzionare come una premessa della loro azione. Si può richiamarsi ancora una volta alla tipologia di Gregory Bateson già precedentemente introdotta: se il sentimento dell'artificialità del circostante - la coscienza costruzionista - viene processato al livello dell'Apprendimento 1, se viene cioè a consistere in un allargamento del bacino di risposte possibile a certi stimoli provenienti dall'esterno, detta coscienza troverà il suo spazio nella personalità che lo ospita in veste di balsamica consapevolezza (risposta) contro gli stimoli dolorosi, o di generale sospetto (risposta) verso ciò che ci è stato raccontato (stimolo): sono di questo tipo le considerazioni sulla vanità del tutto di chi vuol fuggire il doloroso mondo, la rabbia contro la mascherata sociale di chi ce l'ha con l'ipocrisia, e naturalmente il comunissimo "dipende dal punto di vista" che si scambiano i duellanti o che ripetono gli ottimisti di fronte alla sfortuna. In altri termini, la costruzione sociale viene appresa come un'idea tra le idee, non principio direttivo ma risorsa, talvolta utile talvolta no, ma non fondamentale.

Le premesse del leone, ovvero la fase dell'idiota

"Ma là dove il deserto è più solitario avviene la seconda metamorfosi: qui lo spirito diventa leone" (Nietzsche, 1891, p. 23). Qui la coscienza della mediazione sociale diventa, come dice Bateson, un modo di segmentare gli eventi: un criterio organizzativo della comprensione del mondo. In ogni momento trattiamo la cosa *in quanto* è costruita socialmente; non per il suo aspetto materiale né per la sua utilità, non per la sua bellezza né per il benessere che procura: di una notizia sul giornale ci interessa il modo in cui beneficia gli interessi dell'editore, dell'insulto di un amico il modello relazionale che contiene *in nuce*, di quale danza l'insulto è una proposta. Si sarà forse intuito il velo di estraneità che separa le cose da questa figura dello spirito: ciò che nel cammello era indistinguibilmente miscelato - la materia e la sua rappresentazione sociale, cioè in definitiva lui stesso - nel leone è separato. Poiché "è costretto a trovare illusione e arbitrio anche nelle cose più sacre" (p. 24), per il leone

fatti e idee giacciono ora disgiunte ed inerti. Rispetto alla società, poiché ruggisce “un no sacro verso il dovere” (p. 24), il leone è un estraneo. Un tale posizionamento, un tale smarrimento nei confronti del circostante, consente lo spazio per la creazione di nuovi valori, di valori propri: “crearsi la libertà per una nuova creazione - di questo è capace la potenza del leone; [...] per predar via libertà dal suo amore - per questa rapina occorre il leone” (p. 24). Questa figura dello spirito si è affrancata dall’abitudine di recintare la vita in una sola prospettiva, ed essa ha ripreso un po’ della sua mutevolezza, della sua nudità, ed anche della sua vanità. Quando lo spirito-leone ristabilirà i legami tra il mondo e le proprie idee del mondo sarà forse più savio, più accorto, più potente - ma per ora di “creare valori nuovi - di ciò il leone non è ancora capace” (p. 24). Egli si trova allora in posizione assai pernicioso per la realizzazione di una persona, come fanno i sociologi dell’estraneità: questa “assenza di legami col mondo” può infatti indurre, avverte Robert Park della Scuola di Chicago, a un punto di vista “interamente fondato su una percezione oggettiva, *priva di affetto* verso uomini e cose” (Cotesta, 2012), cioè alla non-esistenza. Prosegue Simmel (1908): “colui che è senz’altro mobile [che non *può* partecipare ad alcuna rappresentazione sociale] viene talvolta in contatto con ogni singolo elemento, ma *non è congiunto organicamente* con nessuno di essi” (citato da Cotesta, 2012, p. 20). Chiosa il poeta: “un raggio ardente e pareti fredde” (Musil, 1943, cap. 34). L’esistenza appena sorta dello spirito-leone si svolge nel deserto, lungo l’abisso del non-essere e il baratro della disperazione, eppure in lui si agita la “piena attività dello spirito che agisce secondo le sue proprie leggi” (Simmel, 1908), la potenzialità - sebbene non ancora la potenza - della creazione: stato di disponibilità quindi, fluido, in evoluzione, di dialogo non-mediato col mondo.

La saggezza del fanciullo, ovvero la fase della creazione

Colto a questo punto, il leone di Nietzsche può quindi finire: o auto-commiserandosi in una poesia di Leopardi (1831) - “che la tua festa, anco tardi a venir / non ti sia grave” -, oppure divenire un fanciullo. “Ma ditemi, fratelli, che cosa sa fare il fanciullo, che neppure il leone era in grado di fare? [...] il giuoco della creazione, fratelli, un sacro dire di sì: ora lo spirito vuole la *sua* volontà, il perduto per il mondo conquista per sé il *suo* mondo” (Nietzsche, 1891, p. 25). In termini epistemologici, è avvenuto un incremento del livello di astrazione a cui la coscienza costruzionista viene elaborata: per dirla con Bateson (1972), lo spirito del fanciullo

può ora “limitare o indirizzare il suo Apprendimento 2” (p. 331), ovvero i suoi modi di segmentare gli eventi: l’Apprendimento 3 “rende queste premesse non esaminate suscettibili di indagine e cambiamento [...], libera dalla loro tirannia” (p. 332). In altri termini, nello spirito-fanciullo la coscienza della costruzione sociale consiste in un modo di elaborare modi di segmentare gli eventi, cioè di creare realtà umane per mezzo della volontà. Per spiegare come questo accada dal punto di vista percettivo, converrà ritornare un momento a Husserl (citato in Sclavi, 2008, pp. 65-75), e in particolare al processo di variazione del campo relativamente al quale si svolge la percezione-interpretazione, poiché è precisamente questo che avviene al mitico protagonista delle *Tre metamorfosi* nel momento in cui da leone diviene fanciullo. In origine è l’atteggiamento cosiddetto apodittico - che esclude B in quanto crede in A, che recinta la realtà in un’ipotesi; è l’atteggiamento di chi senz’altro contempra la possibilità e financo la legittimità di altri punti di vista oltre al proprio, ma non la loro coesistenza, o somma, o contaminazione. Una mutazione delle cornici interpretative (Apprendimento 2) può avvenire senza che sorga la coscienza della simultanea ed inevitabile presenza di molteplici cornici, anche presso lo stesso individuo; è cioè possibile allargare il bacino di modi di segmentare gli eventi (Apprendimento 2) senza la coscienza della molteplicità degli esistenti, né dei modi di formazione di questi modi. Nell’Apprendimento 3, invece, proprio perché questa coscienza sorge - e, nel nostro caso, sorge come coscienza della costruzione sociale - lo spirito-fanciullo può assumere l’atteggiamento polimorfo, fondato sulla “consapevolezza che possiamo sempre trovare un campo più vasto entro cui il campo che stavamo esplorando cambia esso stesso” (p. 72). Commentando un passo di *Ecce homo*, Gilles Deleuze (1965) ha chiamato questo punto di vista “una intersoggettività segreta in seno a uno stesso individuo” (p. 14): l’arte di “spostare le prospettive”, che fu - confessa Nietzsche (1888) - “il mio più lungo esercizio, la mia vera esperienza, l’unica in cui, se mai, sia diventato maestro” (p. 19). Si tratta di giocare con le prospettive, usarle compenetrarle e arricchirle, percepirne la simultanea molteplicità; che per Novalis è l’insegnamento della filosofia: “la relatività di tutti i motivi e di tutte le qualità, l’infinita varietà e unità di costruzioni di una stessa cosa” (frammento 46, p. 19).

Con ciò, il paesaggio desertico che aveva accompagnato il leone sin qui, pur visto nella sua nudità, diviene ora un campo aperto a cui gli esseri umani partecipano per mezzo di ideali e volontà - nutrendosi della realtà e, dopo

elaborazione ideale, alla realtà ritornando. Rispetto al solitario leone, lo spirito del fanciullo ha ristabilito il proprio rapporto col mondo, e questo rapporto si chiama creazione.

Capitolo 2 - Il costruzionismo in psicologia

La psicologia sociale di prospettiva storica

Dall'epoca del naturalismo scientifico ottocentesco, la scienza è stata intesa a stabilire leggi generali attraverso l'osservazione sistematica dei fenomeni. Per lungo tempo, questo è stato anche l'obiettivo della psicologia sociale, quella branca della psicologia che si occupa dell'interazione tra gli esseri umani. Adottare una simile prospettiva significa assumere l'esistenza di principi immutabili in grado di determinare interamente i fenomeni che si realizzano in questo campo, e perciò intendere tali principi come indipendenti da fattori, quali ad esempio quelli culturali, che si sanno mutare nel tempo. Il buon senso ci induce a credere che nemmeno il più convinto dei naturalisti sarebbe disposto ad escludere esplicitamente l'influenza di simili fattori, e tanto più nel campo dell'interazione umana - ma chi condivide l'obiettivo della scoperta delle leggi generali che la governano studia e scrive - anzi, *deve* studiare e scrivere come se la cultura, il caso e altri fattori mutabili non influenzassero il fenomeno osservato⁸. Tuttavia, mano a mano che la meta-teoria costruzionista si installava nelle coscienze degli studiosi, degli intellettuali e degli 'uomini della strada' - mano a mano che il Novecento ha preso confidenza con questa idea venivano proposte modifiche al fine naturalistico della scienza e, con ciò, nuovi inquadramenti per le sue varie parti. In particolare, per quanto riguarda la psicologia sociale, è stata proposta una prospettiva di tipo storico (Gergen, 1973). Vi sono infatti alcuni fattori peculiari di questa scienza che sono sottoposti ad una grande variabilità nel tempo, e che perciò non si prestano ad essere descritti da leggi generali quali potrebbero valere per i fenomeni biologici o per il movimento dei pianeti: "la maggior parte dei processi che avvengono in campo sociale dipendono da *disposizioni apprese* soggette nel tempo a grandi modificazioni" (p. 318, tda). Queste variabili - che chiameremo disposizioni psico-sociali - possono essere considerate "la controparte psicologica delle norme culturali" (p. 318, tda); come tali, le comprenderemo meglio osservandone non lo stato in un dato momento bensì lo sviluppo in un certo arco di tempo: "dobbiamo pensare nei termini di un *continuum*

⁸ E forse il nucleo fondante la *sistematicità* dell'osservazione consiste precisamente nell'esclusione di tali fattori.

di durabilità storica” (p. 318, tda) ai cui estremi troveremmo da un lato i fenomeni più suscettibili all’influenza storica e, dall’altro, i più stabili.

Oltre a questo, Gergen evidenzia alcuni aspetti del rapporto tra scienza e società che determinano la mutabilità storica delle leggi della psicologia sociale. In primo luogo la duplice composizione della teoria - di ogni teoria: “messaggi che descrivono appassionatamente ciò che appare e messaggi che sottilmente prescrivono ciò che è desiderabile” (p. 311). Così, due personalità come quella autoritaria - presente ad esempio nella letteratura scientifica americana - e il ‘tipo-J’ teorizzato dallo psicologo tedesco Rudolf Jaensch nel 1938, pur molto simili (Brown, 1965), sono descritte in modi sottilmente opposti: rigido il primo, stabile il secondo; e ciò che nel primo discorso è valorizzato come flessibilità e individualismo, nel secondo è etichettato come flaccidità e eccentricità. Prosegue quindi Gergen: se ogni teoria è anche prescrittiva, e se la conoscenza in generale è dotata di una “capacità prescrittiva” (p. 311, tda) nei confronti della realtà - allora la comunicazione delle teorie psicologiche “diventa agente di cambiamento sociale” (p. 311, tda); ma così si modifica l’oggetto delle teorie stesse, che quindi - e veniamo al punto già proposto - devono continuamente modificarsi: inserirsi nella storia.

Se la psicologia sociale viene considerata in questa prospettiva, oltre che il suo statuto, muteranno anche le sue caratteristiche e i suoi fini. Verrà meno per esempio la tradizionale linea di demarcazione tra puro e applicato, dato che verranno meno i principi generali che il primo ambito elaborava e il secondo utilizzava nella concretezza della vita sociale. Piuttosto, gli strumenti peculiari dell’uno e dell’altro potranno essere entrambi e contemporaneamente dedicati alla “soluzione di problemi di importanza immediata” (p. 317, tda), ossia procedere dalla concretezza alla generalità e viceversa, non più nell’intento di fornire un’accurata forma ideale della realtà complessiva, bensì con l’obiettivo di tratteggiare una teoria tale da consentire di intervenire positivamente su un certo problema ed altri simili. Del resto, se la teoria della psicologia sociale, come si è argomentato, è predittiva solamente in relazione alle disposizioni psico-sociali esistenti in un certo istante e comunque per un periodo di tempo limitato, essa, per quanto accurata, non può fornire strumenti trans-storici per la soluzione di problemi sociali. E perde inoltre la tradizionalmente supposta sua capacità predittiva; quale dunque il suo obiettivo generale? Secondo Gergen, la sensibilizzazione, ovvero la crescita della consapevolezza circa i possibili avvenimenti futuri, che potrebbe espandere la

capacità di adattamento degli esseri umani e prepararli ai cambiamenti dell'ambiente. Si noti che in quest'ottica svolgono un ruolo centrale le disposizioni psico-sociali, sia nei loro modelli di cambiamento sia nella loro relazione con il comportamento sociale, poiché sono esse, a parità di circostanze, che determinano gli avvenimenti presenti e futuri della società umana: le disposizioni apprese sono cioè fondamentali in quanto rappresentano l'atteggiamento che gli umani adottano nei confronti delle circostanze, e perciò prefigurano gli avvenimenti futuri.

Le joint actions

Sin dai suoi albori e del resto a causa del suo stesso statuto meta-teorico, quello costruzionista è un campo scientifico vasto e variegato. Stando ad un fondamentale articolo di John Shotter (1997), ciò che è comune a tutte le sue versioni può essere ritrovato nell'ambito degli scambi interattivi quotidiani: nei loro incontri relazionali ("*relational encounters*", p. 9), gli esseri umani "costituiscono e ri-costituiscono il background di senso comune" (p. 10, tda) sul quale tali incontri avvengono e, in questo stesso processo, essi creano e ri-creano sé stessi. In termini più generali, il costruzionismo sociale si occupa della dialettica tra contingenza e creatività che avviene nell'ambito delle relazioni umane: le circostanze nelle quali queste si realizzano - contingenti, casuali - vengono elaborate in modo da essere incluse nel senso comune che soggiace alla società, con ciò dando nuova forma sia a quello stesso background (*outcome* culturale dell'interazione) sia all'identità dei soggetti che vi partecipano (*outcome* individuale). In quanto "controparte psichica delle norme culturali" (Gergen, 1973, p. 318, tda), le disposizioni psico-sociali possono essere considerate come il *trait d'union* del duplice prodotto - culturale e individuale - delle relazioni umane. Tali disposizioni, cioè, vengono elaborate, ri-elaborate ed eventualmente replicate nell'ambito di quelle relazioni che Shotter chiama *joint actions* (azioni condivise); sarà dunque utile approfondirne la nozione. Le *joint actions* rappresentano una terza "sfera dell'attività" (p. 15, tda) umana distinta dalle tradizionali - la Mente e la Natura - che si caratterizza per una speciale forma di "comprensione pratico-morale" (p. 15, tda) reciproca basata su un'interazione non-rappresentativa, sensuale e incorporata. Come tale, l'azione condivisa è "prioritaria e determinante tutte le altre forme di conoscenza" (p. 15).

Nonostante una simile interazione appaia distante dal modo in cui siamo abituati a considerare le nostre relazioni quotidiane - cioè dal modo prettamente

verbale ed esplicito - anche l'azione condivisa conta su "ciò che potrebbe essere chiamata una 'grammatica'" (p. 15, tda): la tensione alla comprensione reciproca derivante dal fatto che "siamo tutti chiamati, moralmente, a riconoscere e rispettare ciò che esiste tra di noi" (p. 15, tda), infatti, necessita che le persone "rispondano in modo intellegibile le une alle altre" (p. 15, tda); e per questo serve una grammatica.

L'esistenza di una grammatica condivisa è quindi la prima delle caratteristiche fondamentali di una joint action. La seconda caratteristica è la contemporanea influenza delle circostanze e delle azioni, oltre che nostre, delle altre persone che vi partecipano. Il suo *output*, sia parziale sia complessivo, quindi, è interamente nuovo ("*entirely novel*", p. 15) rispetto al comportamento individuale isolato, alle sue intenzioni - al suo universo. Ne deriva che "le persone non possono non essere continuamente creative di nuove risposte" (p. 15, tda), e questo sia in relazione a ciascuna azione comunicativa o circostanza che si produce via via, sia al prodotto complessivo di una certa joint action. Risposte sempre nuove quindi, ma anche intrinsecamente appropriate, poiché (per definizione) esse sono il prodotto dell'interazione tra un individuo e le circostanze e le azioni altrui a cui quelle risposte si riferiscono; come a dire che nella misura in cui il nostro essere partecipa a un'azione condivisa le sue espressioni si riferiscono all'azione stessa, e sono perciò necessariamente adeguate.

Il complesso di queste risposte innovative e grammaticalmente strutturate, oltre a proporre agli individui una nuova forma per sé stessi, rafforza o dona nuova forma al background di senso comune. In questo senso, le joint actions sono il processo attraverso cui si creano e si replicano le disposizioni psico-sociali apprese. A tale processo partecipano una varietà di fattori e di soggetti tale da qualificare la joint action come "qualcosa a cui possiamo tutti contribuire: è nostra". In conclusione, quindi, possiamo definire le joint actions come lo spazio sociale primario e inalienabile della nostra incidenza sul mondo: con esse noi elaboriamo modi condivisi di segmentare, e questi modi sono ciò che dà al mondo la sua forma umana⁹.

L'espressione e i generi discorsivi

Ricalcando le concezioni di Michail Bachtin (1986) e Valentin Volosinov (1973), Shotter (1997) definisce un'espressione (*utterance*) come l'unità "responsiva e

⁹ vd. cap. 1

interattiva” (p. 15, tda) che forma le joint actions. Va notato che, poiché le joint actions rappresentano un insieme di scambi più ampio dei soli scambi verbali ed espliciti, le frasi ben formate e grammaticalmente corrette che pronunciamo sono solo una delle forme possibili dell’espressione. Quale che sia questa forma, comunque, l’espressione deve rispettare alcuni criteri, di cui “il primo e principale [...] è la possibilità di rispondervi” (Bachtin, 1986, citato da Shotter, 1997, p. 16, tda). Infatti, è solamente in questo modo che essa può svolgere la funzione fondamentale di “delimitare i confini tra i vari partecipanti al flusso discorsivo”, ossia - se è vero che “la psiche soggettiva deve essere localizzata da qualche parte tra l’organismo e il mondo esterno” (Volosinov, 1973, citato da Shotter, 1997, p. 1) - assegnare a ciascuno la strumentale (e comunque temporanea) illusione dell’individualità. Perché sia ‘rispondibile’, l’espressione “deve tenere conto del pre-esistente contesto linguistico” nel quale si inserisce. E’ in questo modo che l’espressione, per dirla con Bachtin, diventa “un *link* nella catena di comunicazioni di una particolare sfera” (citato in Shotter, 1997, p. 16, tda). Ma non solo: l’espressione deve essere rispondibile per consentire all’interlocutore - o, meglio, all’espressione dell’interlocutore, di colmare il vuoto lasciato dalla precedente e, ciò facendo, formare una relazione vitale (“*living relationship*”, p. 16).

Il genere discorsivo è “la forma generica dell’espressione” (p. 17), ovvero lo strumento attraverso cui essa è comprensibile e rispondibile, e perciò in grado di generare azioni condivise e relazioni vitali. Se, come si è visto, l’espressione è il fondamento dell’individualità dei partecipanti, il genere discorsivo ne esprime l’aspetto sociale. Infatti, poiché si struttura a partire da una concezione del destinatario come “normale rappresentante” (Bachtin, 1986, citato da Shotter, 1997, p. 17) di uno specifico gruppo sociale, il genere discorsivo colloca le espressioni che gli appartengono “all’interno di una particolare forma di vita” (p. 17) che chi interagisce - sia pure per il solo momento dell’interazione - condivide necessariamente con altri. Da un punto di vista generale, ne deriva che “qualsiasi cosa diciamo non può mai essere interamente nostra”. (p. 16)

Se ritorniamo un momento a quanto si è detto riguardo la dialettica contingenza - creatività che soggiace a tutte le versioni del costruzionismo sociale, possiamo ora intendere l’importanza che in tale dialettica rivestono le joint actions e l’espressione. In particolare, possiamo considerare la prima come la sfera privilegiata

in cui l'attività umana crea la realtà a partire dai casi dell'esistente, e l'espressione (attualizzata in specifici generi discorsivi) come l'unità investigativa che ci permette di studiare il modo in cui tale processo avviene¹⁰.

¹⁰ In base a questa concezione, John Shotter (1997) ha proposto una versione del costruzionismo sociale caratterizzata dal fatto di focalizzarsi su "le pratiche incorporate e i modi immediati e spontanei" con cui agiamo e rispondiamo nell'ambito di quelle attività condivise "intrecciate in un discorso" (pp. 11-14).

Capitolo 3 - Il self nel costruzionismo

Nella prospettiva delineata nel capitolo precedente, considerando cioè lo spazio sociale come formato e formante una serie di azioni condivise, occorrerà ri-definire la tradizionale nozione di self. In questo caso infatti, come dice Gergen (2011), “non si tratterebbe di self che entrano in relazione reciproca, bensì di processi relazionali dai quali emergerebbe l’idea stessa di self” (p. 112). In principio è la relazione, ed in questa noi costruiamo i confini e le caratteristiche della nostra personalità. Possiamo quindi immaginare di localizzare la psiche soggettiva - e perciò gli studi che lo riguardano - non più all’interno dell’organismo, ma da qualche parte tra questo e il mondo esterno (Volosinov 1973). Una simile nozione non è solamente coerente rispetto a un punto di vista fondato sull’azione condivisa, ma è anche un concetto più desiderabile quando il tema venga considerato in termini di politica della conoscenza: il “self-contained self” (Gergen, 2011, p. 112) stabilisce una distinzione originaria tra ciascun individuo e tutti gli altri, e con ciò realizza il mondo sociale in termini di differenza. In questo modo, tenderemo a supporre gli altri esseri umani come una minaccia, almeno fino a prova contraria: se pensiamo che la nostra persona disponga in sé di tutte le risorse necessarie alla sua formazione, al suo sostentamento e al suo sviluppo, e se è vero, come dice per esempio Spinoza¹¹ e come è facile del resto osservare, che ogni cosa vuole innanzitutto preservare sé stessa - quale bene può venirci dai nostri simili se non un temporaneo patologico oblio di sé, o la mera strumentale difesa contro un pericolo naturale? Nella prospettiva individualistica non è data alcuna motivazione positiva alla relazione; essa può esistere, ma solo come fuga - non come ricerca. Pensare a sé stessi come il prodotto delle relazioni che intratteniamo, invece, potrebbe indurci a coltivare relazioni sane e felici, affinché noi stessi possiamo costituirci come esseri sani e felici; e nemmeno sarebbe possibile dalla relazione astenersi, perché senza di essa non c’è nessuno che possa astenersi, né del resto odiare, amare o essere semplicemente umano, poiché, in questa prospettiva, non c’è nessun individuo all’infuori della relazione.

¹¹ Cerca la citazione in Steiner, *La filosofia della libertà*

Caratteristiche principali del self relazionale

Secondo la visione tradizionale del self, il linguaggio che noi usiamo sarebbe una sorta di specchio della nostra interiorità: per quanto imperfettamente svolta, la sua funzione sarebbe cioè di riportare verbalmente il nostro stato mentale interno (Gergen, 2011). In questo senso, l'espressione 'sono molto arrabbiato' rispecchierebbe una condizione soggettiva che comunichiamo per esempio all'amico infedele; la sua risposta sarà quindi il report del suo stato mentale conseguente alla nostra rabbia, e così via fino alla pace o alla separazione. Ma se, come accennato, non presumiamo l'esistenza di una psiche soggettiva contenuta nei confini dell'organismo, la medesima conversazione e tutte le sue unità formative emergeranno nella loro funzione sociale: dovremo cioè considerare l'espressione 'sono molto arrabbiato' non come un report ma come una azione discorsiva ("*discursive action*", p. 113) intesa a mostrare al nostro amico i suoi errori, o a chiederne la redenzione; e la sua risposta sarà un'altra azione agita nell'ambito del discorso che stiamo facendo e rivolta alle nostre richieste. Nel far ciò, noi e l'amico *siamo* queste azioni discorsive che realizziamo per mezzo di (illusori) termini mentali - e questa è la prima caratteristica del self relazionale. L'esperienza soggettiva, quindi, risulta successiva e dipendente rispetto all'azione discorsiva; ovvero, per dirla con Volosinov (1973), "è l'espressione che organizza l'esperienza" (citato in Shotter, 1997, p. 1).

A questo punto, un ulteriore passaggio può essere compiuto: se i termini mentali che usiamo nelle nostre conversazioni quotidiane sono innanzitutto azioni discorsive con funzione sociale, cioè non rispecchiano alcun reale stato interno - che cosa sono, per noi, la rabbia l'amore e gli altri 'sentimenti privati'? Si è visto che l'espressione 'sono molto arrabbiato' non manifesta una certa configurazione dei propri neuroni; ma sarebbe errato concludere che nessuna persona prova mai rabbia: semplicemente, sostituiamo la concezione per cui una persona *ha* il sentimento della rabbia e lo esprime con una in cui essa *fa* l'arrabbiata. In altri termini, si propone di concepire il sentimento (o stato d'animo) di una persona come un'azione pubblica. Scrive Gergen (2011): "una persona ha emozioni, pensieri o ricordi nella stessa misura in cui li realizza" (p. 113, tda). In questo senso, il discorso del self relazionale si propone come performance.

La terza caratteristica del self relazionale è una condizione fondamentale affinché le altre due possano consistere: se il self è fondato nella relazione per mezzo di azioni

discorsive e performance, perché esso esista occorre che tali azioni e tali performance siano comprese o almeno comprensibili da altri; quindi esse devono necessariamente inserirsi in una tradizione culturale che gli assegni un significato condiviso¹² (“*relationally embedded*”, p. 113).

Il ruolo dell'emozione

Le emozioni vengono tradizionalmente considerate come un già dato biologico confinato entro i limiti dell'organismo, la cui esperienza è prettamente soggettiva. Su questa base, la psicologia ha più volte tentato di dimostrarne l'universalità - anche se con risultati discutibili: basti pensare a parole che in culture lontane sono usate per designare emozioni che alla nostra sono semplicemente sconosciute¹³. Inoltre, le emozioni sono state concepite come una sorta di opposto, o comunque un ostacolo alla conoscenza: mentre questa apparterrebbe al dominio della razionalità, con quelle gli esseri umani esprimerebbero il proprio lato irrazionale, istintivo. Infatti - si dice - le emozioni non si scelgono: esse non sono che reazioni involontarie e soggettive a stimoli ambientali. Questo punto di vista - che Marianella Sclavi (2008, pp. 119-141) chiama “retorica del controllo” (p. 124) - si basa sull'assunto generale dell'esistenza di una barriera tra l'interno e l'esterno; per attraversarla degnamente - sia per studio, sia per mondanità o sia per altro motivo - l'uomo dovrebbe lasciare all'interno le proprie emozioni. Come si può intuire, si tratta di una premessa molto simile a quella che ha generato l'idea di un self contenuto in sé stesso; ne consegue che l'adozione di una prospettiva relazionale sul self richiede di ricalibrare anche la nozione di emozione.

Si può partire richiamando alcune caratteristiche delle azioni condivise: nel capitolo precedente si è detto che questo tipo di interazione è “non-rappresentativo, sensuale e incorporato”; si può ritenere che le emozioni appartengano a questo medesimo ambito. Dice Sclavi (2008): “le emozioni sono informazioni riguardanti modelli di comportamento più o meno profondamente interiorizzati e inconsci che stiamo attivando perché ritenuti i più adeguati alla percezione (largamente inconscia) di un ambiente” (p. 121). Come a dire che le emozioni sono il linguaggio privilegiato delle azioni condivise: tra le varie forme che l'espressione (*utterance*) può assumere - compresa quella verbale - l'emozione, per le sue caratteristiche, è quella che più si

¹² cfr. cap. 2

¹³ Gergen (2011) propone l'esempio del giapponese *mayae* e della parola *fago* in lingua Ifaluk.

presta a quella comprensione pratico-morale che si realizza nelle joint actions. Con formula sintetica, diremo che l'emozione esprime configurazioni relazionali senza esplicitarne verbalmente le premesse. Come tali, esse sono segnali del contesto attualmente in opera, ossia del nostro modo di segmentare gli eventi: non causa di azioni future bensì rivelatrici di azioni già in atto. L'espressione emotiva del self relazionale, quindi, è una performance (Gergen, 2011) che contribuisce a definire lo "scenario" in cui agisce.

Il pensiero come dibattito interiore

L'adozione di un paradigma relazionale ci obbliga altresì a ri-calibrare alcuni aspetti del concetto di pensiero così come tradizionalmente diffuso in ambito psicologico, ed anche del resto nella considerazione abituale, superficiale che ne abbiamo. Come dice Shotter (1997), il pensiero viene fatto normalmente assomigliare ad un calcolo o computazione interamente svolta all'interno della persona secondo certe regole astratte e prestabilite funzionanti come assiomi; Shotter chiama questo paradigma referenzial-rappresentazionale. Ma se accettiamo la premessa fondamentale della relazionalità del self, cioè dell'inesistenza di un confine originario tra l'identità delle persone, e se consideriamo il pensiero quale attività fondativa dell'essere umano - allora giungiamo a concettualizzarlo come un "processo sociale di argomentazione" (Gergen, 2011, p. 113), cioè come un dibattito interiore cui partecipano molteplici voci (polifonia del pensiero). In quanto tale, risultano rilevanti processi quali la critica, l'argomentazione, il testing delle ipotesi; è per questo che Gergen, col gusto del sottile e provocatorio paradosso che lo caratterizza, conclude che "un buon ragionamento è indistinguibile da una retorica efficace" (p. 113). Ad ogni modo, l'obiettivo di questo dibattito - "ciò che è fondamentale in gioco" secondo Shotter (1997) - è l'adeguatezza della deliberazione finale rispetto alle forme sociali rilevanti per colui che pensa e per il contenuto del pensiero. In altri termini, "essenzialmente noi cerchiamo di formulare al meglio il nostro senso di come siamo situati rispetto agli altri e alle circostanze" (p. 13). In questo senso, il pensiero è sempre rivolto a persone e circostanze particolari, e deve perciò prenderle in considerazione sia nel processo della sua formazione, sia nella sua formulazione, sia infine nella sua espressione¹⁴. Quindi, come dice Volosinov (1973), il pensiero è ugualmente determinato da colui o colei che pensa e da coloro per i quali il soggetto

¹⁴ vd. necessaria comprensibilità dell'utterance cap. 2

pensa; la sua formulazione “un territorio condiviso dal mittente e dal destinatario” (p. 13); la parola con cui si esprime, infine, “un atto bifronte” (*two-sided act*, p. 13).

Parte seconda
Quiet ego

Capitolo 4 - Che cos'è il quiet ego

Premesse e definizione

Allo stato attuale della letteratura, esistono varie definizioni di quiet ego. Tra quelle consultate, uno degli elementi comuni più importanti è, come dice Heidi Wayment (2014), l'abbassamento del volume dell'ego. Prima di approfondire questo ed altri aspetti del concetto, sarà quindi utile specificare su quale idea di ego e di self esso si basi. L'antecedente teorico più importante è la distinzione tra Io e Me fornita da William James (1890) sul finire dell'Ottocento: secondo questo grande psicologo statunitense, il Me è composto dei "contenuti dei pensieri del self" (Wayment 2014, p. 1000, tda) riguardo sé stesso, - vale a dire delle concezioni che abbiamo di noi stessi; poiché queste concezioni si formano necessariamente attraverso le relazioni che intratteniamo, e in particolare tramite l'immagine di noi che gli altri ci rimandano, possiamo considerare il Me come la parte sociale del self. L'altro componente è l'Io, "un'ipotesi o idea trascendente" (p. 1001) con cui identifichiamo "ciò che pensa" (p. 1001), cioè il *qualcosa* che forma in noi le concezioni del Me; come tale, l'Io di William James è la parte individuale del self, la radice da cui nasce. Come prima approssimazione, possiamo far coincidere questo concetto di Io con quello di ego, il cui volume si vuole abbassato.

Gli autori che centocinquant'anni dopo hanno formulato il concetto di quiet ego, però, prendono in considerazione anche alcuni sviluppi successivi a questa fondamentale distinzione. In particolare, la concezione dello sviluppo psicologico di Piaget (1970) e le riflessioni di marca psico-sociale che si sono proposte intorno ad essa (Loevinger 1976, Kegan 1982) hanno generato un approccio "focalizzato sulla struttura piuttosto che sul contenuto" (Wayment 2014, p. 1001, tda) del pensiero. In questa prospettiva, l'ego è ciò il cui lavoro determina "la struttura o organizzazione della concezione di sé stessi e degli altri" (p. 1001, tda). L'altra parte - cioè la parte sociale, il Me - sarà ciò in cui alberga il contenuto di questa struttura, ossia tutto ciò che di noi siamo disposti e abbiamo la possibilità (secondo il lavoro dell'ego e la sua forza) di riconoscere come identico negli altri, in questo modo connettendoci al circostante sociale; oltre a questo, il Me comprende anche le concezioni che abbiamo di noi stessi così come determinate dalla dialettica tra la volontà di riconoscimento dell'ego e l'immagine che gli altri ci rimandano.

Complessivamente, risulta quindi uno schema di self bipartito i cui componenti sono separati da un confine mobile: tanto più strutturante l'ego, tanto più rumorosa la sua voce - tanto più debole e ridotto il Me, tanto meno aperto socialmente e relazionalmente fondato il self. Ecco perché le varie definizioni di quiet ego sottolineano che un abbassamento del volume dell'ego incrementa la capacità di ascolto degli altri e di sé stessi (Wayment, 2014), sfavorisce un'attitudine relazionale difensiva (Brown et al., 2008) e invece favorisce la compassione nei confronti degli altri (Crocker, 2008). Si dice quindi quiet ego quella forma di identità personale la cui radice individuale - l'ego - lavora in modo tale da mantenerla aperta all'influenza relazionale. D'altra parte, questa disponibilità nei confronti degli altri, questa porosità nei confronti del circostante, si associa - o meglio deve associarsi, per non sciogliersi nell'anonimato, con una solida fondazione in sé stessi. Scriveva Wayment nel 2008: "il quiet ego costruisce un'identità che incorpora gli altri *senza perdere il sé*" (p. 8). Del resto, questa chiara visione della propria individualità è una premessa necessaria della sua quietezza, poiché è rumoroso l'ego che reclama e ancora aspira al proprio riconoscimento, l'ego ancora incerto che non si conosce e non è conosciuto. L'egotismo - dal cui contrario nasce il concetto di quiet ego (Liu, 2021) - è il prodotto di una condizione esistenziale fondata sull'incertezza di sé stessi, che perciò produce una grande necessità di affermazione individuale. Nella sua causa, esso assomiglia all'insicurezza ontologica teorizzata da David Laing (1968): "un individuo può sentirsi differenziato in modo incerto e precario dal resto del mondo, così che la sua identità e la sua autonomia sono sempre in questione". Per questo, l'individuo insicuro "deve continuamente inventare dei modi per cercare di essere reale, [...] di conservare la sua identità; deve lavorare continuamente per impedire a sé stesso di perdersi" (p. 50): l'egotismo è uno di questi modi, e può quindi esser quieto solamente l'ego che, forte nella certezza di esistere, abbia un solido sentimento e una chiara conoscenza di sé stesso¹⁵.

In sintesi, consideriamo il quiet ego come il prodotto di un duplice e opposto movimento: di inclusione nei confronti del circostante e di radicamento in sé stessi. Da questo punto di vista, alcune prospettive sull'essere umano diffuse nelle antiche filosofie orientali e nello stoicismo greco e latino sembrano assomigliare al concetto in esame. Qui prenderemo in considerazione alcuni passi dei *Pensieri* di Marco

¹⁵ Liu 2021 dimostra sperimentalmente la correlazione positiva tra quiet ego e self-concept clarity (SCC).

Aurelio sia per approfondire queste somiglianze, sia per comprendere meglio quella che Wayment (2014) chiama “prospettiva personologica del quiet ego”, cioè che cosa significhi, per il quiet ego, essere una persona. Per quanto riguarda il primo movimento - l’inclusione del circostante, ma che potremmo anche dire il sentimento dell’unità del tutto - esso costituisce uno dei *leitmotiv* dei *Pensieri*: nella personalissima filosofia del grande imperatore romano, ogni essere umano “è mio parente [...] perché partecipa con me della stessa mente, cioè di una particella divina”; è per questo che noi tutti, “come i piedi, le mani, le palpebre, come le due file di denti”, “siamo nati per darci aiuto reciproco”: poiché non siamo che compartecipanti del tutto, ogni essere umano è l’altro. Ma ogni essere umano può compartecipare al tutto solamente mediante “i moti e le attitudini conformi alla propria *costituzione particolare*”, cioè attraverso “quel dono della natura che non dipende dalla testimonianza altrui”: la propria individualità - o, nei termini qui usati, il proprio ego, la radice individuale del self. Vediamo quindi ricomposto l’opposto movimento: in quanto compartecipa al tutto, ciascuno è come gli altri; ma ciascuno compartecipa al tutto in quanto dotato di una propria costituzione particolare. Perché una persona possa aprirsi al mondo, quindi, occorre che sia centrata in sé. Può perciò proseguire Marco Aurelio: “[...] tira dritto per la tua strada, seguendo la tua natura individuale e quella universale, giacché di entrambe *unica è la via*”.

Caratteristiche

Scendendo nel particolare, il quiet ego è un “costrutto latente” (Wayment, 2014, p. 1004) che risulta dalla “intersezione teorica di quattro caratteristiche” (Liu, 2021, p. 1008): identità inclusiva, capacità di immedesimazione (*perspective-taking*), consapevolezza distaccata, orientamento alla crescita. Abbiamo accennato alla prima in conclusione del paragrafo precedente, - ma consideriamo ora la definizione fornita dalla letteratura scientifica: l’inclusività dell’identità è “la misura in cui uno include gli altri nel proprio spazio psico-sociale” (Wayment, 2014, p. 1003); ciò che equivale a dire - come scrive Liu (2021) - che l’identità inclusiva si riferisce al “grado di identificazione con gli altri” (p. 1008). Un simile approccio, come è logico, favorisce la cooperazione e vanifica i meccanismi di auto-difesa; oltre a questo, l’identità inclusiva sembra facilitare la capacità di immedesimazione - cioè la seconda

caratteristica del quiet ego: “la comprensione cognitiva o concettuale del punto di vista altrui” (Wayment, 2014, p. 1003). Anche se in questo senso gli psicologi che hanno proposto il concetto di quiet ego sono avari - considerando che il citato abbassamento del volume dell’ego sembra derivare da uno “sforzo per approcciare la vita in modo più umano e compassionevole” (Wayment, 2014, p. 1000) - possiamo supporre che il motivo etico dell’immedesimazione del quiet ego risieda nell’intento di proteggere l’altrui libertà. Ritornando all’imperatore Marco Aurelio, possiamo considerare il punto 27 del libro VI: “Che crudeltà non permettere agli uomini di seguire l’impulso che li spinge verso ciò che si presenta come conveniente e utile! Eppure tu non lo permetti, in un certo senso, ogni volta che ti irriti perché sbagliano. Essi vi sono infatti sempre trascinati dalla convinzione di muovere verso ciò che è per loro conveniente e utile”. La mancata considerazione del punto di vista dell’altro priva quest’ultimo della sua capacità di incidere attraverso la propria opinione, cioè di una libertà fondamentale che è data ad ogni essere umano: la libertà di decidere per sé ciò che è bene e ciò che è male. In una prospettiva personologica, la capacità di immedesimazione è così importante in quanto garantisce la libertà dell’altro, cioè la possibilità che la sua opinione possa incidere, che sia in una discussione tra amici o nella decisione di un’amministrazione comunale. E per il quiet ego - inclusivo, umanistico e compassionevole - la propria libertà, come diceva Bakunin¹⁶, si dà solamente nella libertà altrui.

In quanto sono l’una condizione dell’altra, e reciprocamente, identità inclusiva e capacità di immedesimazione costituiscono, nell’ambito del costruito del quiet ego, una coppia di caratteristiche. L’altra coppia è costituita dalla consapevolezza distaccata e dall’orientamento alla crescita. In questo caso, ciò che li accomuna è l’effetto: un certo grado (e un certo tipo) di distacco dalla situazione presente; ciò che li differenzia, un diverso utilizzo di questo distacco. Ma procediamo con ordine. La consapevolezza distaccata si definisce come uno “stato di coscienza ricettivo e

¹⁶ “Io posso dirmi e sentirmi libero solo in presenza degli altri uomini ed in rapporto a loro. Io stesso sono umano e libero soltanto nella misura in cui riconosco la libertà e l’umanità di tutti gli uomini che mi circondano. Sono veramente libero solo quando tutti gli esseri umani, uomini e donne, sono egualmente liberi. La libertà di ogni individuo è infatti soltanto il riflesso della sua umanità. La libertà degli altri, lungi dall’essere un limite o la negazione della mia libertà, ne è al contrario la condizione necessaria e la conferma. Non divengo veramente libero se non attraverso la libertà altrui” (Bakunin, 1871, nd).

focalizzato sul presente” (Liu, 2021, p. 1008) e viene fatta quasi coincidere con il popolare concetto di *mindfulness*: infatti, un elevato livello di consapevolezza distaccata delle cose creerebbe lo spazio mentale necessario ad un’attitudine non-giudicante (Liu 2021) e non-difensiva (Wayment, 2014), oltre a consentire di considerare la situazione senza nozioni pre-concette (Wayment, 2014). Affinché possa essere così, è necessario che concorrano due condizioni opposte: la consapevolezza e il distacco dalla situazione. Anche questo ossimoro è ben rappresentato nella filosofia stoica di Marco Aurelio; nei *Pensieri*, infatti, ricorre l’invito a “compiere ogni istante con fermezza, ciò che stai facendo con scrupolosa serietà”, a “non intraprendere nessuna azione a caso, né in altro modo che non sia perfettamente a regola d’arte”. E questo in virtù di una lapalissiana quanto inafferrabile verità: “nessuno perde altra vita se non quella che sta vivendo, né vive altra vita se non quella che sta perdendo [...] giacché il presente è uguale per tutti, quindi anche ciò che di continuo perisce, e ciò che si perde, non è che un istante”. D’altra parte - e veniamo al distacco, cioè all’altra componente dell’ossimoro - lo stesso Marco Aurelio guarda spesso al grande “fiume che scorre perenne”, “alla rapidità con cui passa e scompare tutto ciò che esiste e che nasce”; quando consideriamo il reale in questo modo, vediamo che “le sue attività subiscono continue trasformazioni, le sue cause infinite modificazioni, e quasi nulla è stabile, neppure ciò che hai a portata di mano”. In questa prospettiva il presente non è che un istante in procinto di inabissarsi, e adottarla significa distaccarsene. L’incontro degli opposti che si realizza nella terza caratteristica del quiet ego - consapevolezza e distacco - quindi, sembra suggerire che il grado di separazione dalle cose derivante dalla prospettiva del grande fiume indifferente (*detached*), unita allo sguardo fisso, alla scrupolosa attenzione prestata alle cose presenti (*awareness*) consente il dominio mentale della situazione (*mindfulness*); e se è vero quanto sostiene Liu (2021) - che esiste una relazione positiva tra quiet ego e benessere - forse lo è perché è vero ciò che dice Novalis: che “non vi è gioia più grande che quella di comprendere tutto, di trovarsi dovunque a casa propria, d’intendersi d’ogni cosa, di cavarsi d’impiccio dovunque sia”.

Come si è già accennato, l’orientamento alla crescita - la quarta e ultima caratteristica fondamentale del quiet ego - si approssima alla precedente appunto sotto il profilo del distacco: secondo Wayment (2014), l’orientamento alla crescita

“produce un riconoscimento (*acknowledgement*) [della situazione] simile” focalizzandosi sui “processi di lungo periodo innescati dal momento presente”, e in particolare sulla “crescita personale e umanistica” (p. 1003). Con formula sintetica, Liu (2021) ha definito questa attitudine come un “orientamento umanistico e organismico basato sul benessere eudaimonico di lungo periodo” (p. 1008), notando inoltre la sua capacità di fornire “un senso di significato e scopo nella vita” (p. 1008). Del resto, e per scendere nel personale e nel pratico, queste definizioni assomigliano (ancora una volta) a quanto già suggeriva il grande imperatore-filosofo: “rivolgiti questa domanda in ogni circostanza: ‘a quale fine tende l’uso che sto facendo della mia anima?’”; e ancora: “il nostro minimo atto dovremmo compierlo consapevoli del fine a cui tende”. Si può quindi dire che il grado di distacco determinato sia dall’orientamento alla crescita sia dalla consapevolezza distaccata produce un ampliamento della situazione presente secondo direttrici diverse: in verticale - verso il futuro - la prima, in orizzontale - verso una considerazione complessiva dell’esistenza - la seconda. Entrambe, comunque, contribuiscono al quiet ego in quanto “si focalizzano sul processo piuttosto che sulla valutazione del prodotto di ogni azione” (Wayment, 2014, p. 1009). In questo senso, come dice Marco Aurelio del “principio che ci domina interiormente” - ma che, come tale, può applicarsi anche alle basilari attitudini che queste righe considerano - esse “non prediligono nessuna materia determinata, ma tendono a realizzare i loro propositi”. In altri termini, la consapevolezza distaccata, l’orientamento alla crescita e tutte le attitudini personali focalizzate sul processo sono metodi, cioè maniere di processare contenuti - od anche, per tornare ad una formulazione fondamentale più volte ripetuta, modi di segmentare gli eventi, e da ciò derivano la loro importanza. Dice infatti il poeta: “Noi ti affermiamo, metodo! Non dimentichiamo che hai glorificato ieri ciascuna delle nostre età”¹⁷ (Rimbaud, 1886).

Equilibrio e crescita

L’equilibrio e la crescita sono le due “attitudini generali” (Wayment, 2014, p. 999)¹⁸ che il quiet ego adotta verso la situazione in cui agisce, verso sé stesso e verso gli altri. Le quattro caratteristiche precedentemente discusse costituiscono i presupposti individuali (o tratti della personalità) che determinano l’equilibrio e la

¹⁷ Da *Matinée d’ivresse*, in *Illuminations* (1886).

¹⁸ L’originale recita: “overreaching stances”.

crescita quali strutturanti la pratica dell'atteggiamento relazionale del quiet ego. Queste attitudini sono il contrario degli obiettivi tipici di un "ego rumoroso" (*noisy ego*), fortemente legati all'immagine di sé stessi (Wayment, 2017). Come l'identità inclusiva apre uno spazio psico-sociale per l'altrui prospettiva, così il disinteresse per la propria immagine consente al quiet ego di includere nel proprio comportamento la considerazione delle necessità e della crescita personale degli altri.

Prenderemo in considerazione queste attitudini singolarmente. Dell'attitudine all'equilibrio notiamo innanzitutto che essa è bipartita: si riferisce cioè sia ai punti di vista del self e degli altri, sia alla positività e negatività delle valutazioni di sé, degli altri e della situazione. Con il primo punto si intende che il quiet ego, nell'azione, si premura del benessere sia proprio sia altrui. In altri termini, l'equilibrio del quiet ego è il "giusto mezzo" tra due estremi dannosi: da un lato - come riferisce Wayment (2014) - sono ben documentati i problemi relativi ad un interesse eccessivo per il proprio benessere e la propria immagine (Leary 2004, Twenge 2006), ma dobbiamo anche rilevare, dall'altro lato, che "troppa preoccupazione per gli altri può essere un problema". Così, è quieto l'ego che "considera o soppesa i bisogni, i desideri e i punti di vista di sé e degli altri" (Wayment, 2017, p. 883). Oltre a questo, l'equilibrio ricercato dal quiet ego si riferisce anche alla valutazione positiva o negativa che esso inevitabilmente elabora: tale valutazione non sarà né eccessivamente positiva con riguardo a sé stesso - come nel caso dell'ego rumoroso, che corre il rischio di un rafforzamento ingiustificato del self - né eccessivamente negativa - come nel caso di un ego schiacciato (*squashed ego*). Secondo Fredrickson (2013) e Bauer e Bonanno (2001), l'equilibrio tra questi due poli della valutazione è rilevante nell'adattamento necessario in seguito ad eventi traumatici e, in generale, nel benessere della persona.

In modi diversi, tutte e quattro le caratteristiche personali del quiet ego ne favoriscono un atteggiamento equilibrato. Come è stato mostrato (Montoya e Pittinsky 2011), e come del resto è logico intuire, un'identità inclusiva diminuisce la probabilità di atteggiamenti auto-protettivi nei confronti degli altri, ed agisce perciò come presupposto della considerazione dei loro bisogni. Tuttavia, non può da sola garantire che tali bisogni siano compresi: occorre che agisca la capacità di immedesimazione del quiet ego; questa infatti, come si è visto, nella misura in cui si realizza mediante il pensiero, consente la comprensione concettuale della condizione di colui o colei per i quali il quiet ego, attraverso l'inclusività, può sentire

compassione. Dal canto loro, la consapevolezza distaccata e l'orientamento alla crescita sembrano facilitare l'espressione di una valutazione negativa, ciò che può essere utile nel caso in cui questa (e perciò l'equilibrio generale della valutazione) sia ostacolata dalla residua volontà di difendere l'immagine di sé o del proprio gruppo. Questa coppia di caratteristiche, infatti - l'una focalizzandosi e distaccandosi dal momento presente, l'altra guardando ai suoi sviluppi futuri - sgombrano il campo dall'indesiderabile possibilità di valutazioni complessive di una persona elaborate a partire da una sola, o comunque poche delle sue azioni.

L'attitudine alla crescita si differenzia dall'omonima caratteristica per il fatto di rappresentare non un criterio "attraverso cui interpretare le azioni e le persone che le fanno" (Wayment, 2014, p. 1004) bensì un atteggiamento che il quiet ego *di fatto* adotta nei confronti di sé, degli altri e della situazione in cui si trova. Il tipo di crescita a cui gli autori si riferiscono, e che il quiet ego cerca di realizzare, è di tipo eudaimonico e umanistico. In questa prospettiva, la capacità di immedesimazione gioca un ruolo fondamentale, o almeno questo è quanto hanno rilevato varie misure di sviluppo e di benessere dell'ego basate sui medesimi concetti (Loevinger 1976; Diener et al 2006; Ryff e Singer 1998): sembra infatti che ad un più elevato livello di sviluppo dell'ego le persone pensino "costantemente e in modo complesso e integrato ai punti di vista propri e degli altri" (Wayment, 2017, p. 884). Più nello specifico, la capacità di immedesimazione risulta positivamente correlata con quella particolare caratterizzazione della crescita ricercata dal quiet ego che Wayment (2014) chiama riflessiva, e che riguarda l'esplorazione dell'identità propria e altrui e, in generale, la maturità psico-sociale, ossia la capacità di pensare in modi complessi e integrati a sé e agli altri. Come si vede, la crescita riflessiva si riferisce ad abilità del pensiero e della comprensione (*intellectual-learning motives*). Diversamente, l'attitudine alla crescita può essere rivolta all'esperienza (*experiental*); in questo caso, essa si caratterizza come "desiderio di coltivare abilità utili per attività personali significative e per le relazioni" (p. 884).

L'altra caratteristica del quiet ego che sembra rilevare nell'attitudine generale alla crescita è la consapevolezza distaccata: l'atteggiamento non-difensivo che essa consente facilita l'esperienza di stati di flusso (*flow-like states*); da questo - secondo lo psicologo naturalizzato statunitense che ne ha introdotto lo studio - la crescita umana segue naturalmente (Csikszentmihalyi, 1993).

La prospettiva personologica del quiet ego

Avendolo in questo modo definito - cioè come una personalità che in quanto dotata di certe caratteristiche si comporta in modo da perseguire per sé e per gli altri equilibrio e crescita - Wayment, Bauer e Sylaska (2014) hanno provato ad inferire quali siano, per il quiet ego, le qualità che rendono buona una persona - ossia, con formula sintetica, la sua prospettiva personologica: che cosa significa essere una persona? Secondo questi studiosi, il quiet ego prende in considerazione innanzitutto gli aspetti umanistici della persona, non limitandosi cioè a quanto riguarda lo status o l'apparenza. In secondo luogo, e similmente, la prospettiva del quiet ego è organismica: come del resto si è già avuto occasione di notare, colui o colei che adotti questa forma dell'identità valorizza non solo i prodotti di un essere umano ma anche i suoi processi. Il terzo e ultimo elemento che il quiet ego potrebbe considerare è il benessere eudaimonico: questo concetto e termine di derivazione aristotelica, che ha avuto molte interpretazioni e variegate specificazioni, se può in generale considerarsi riferito a "ciò che conduce ad una buona vita" (Wayment, 2014, p. 1002), viene qui più precisamente riferito a qualità come la saggezza, la virtù morale, la vitalità e la crescita. A qualsiasi qualità specifica si riferisca, comunque, ciò che rileva in campo eudaimonico è "la fonte o il contesto o il fine dell'azione" (p. 1002).

In sintesi, la prospettiva personologica del quiet ego consente un'attitudine verso sé e gli altri focalizzata su una più completa e più umana nozione di persona, sulle azioni significative che questa può realizzare e sul suo sviluppo nel tempo. Come tale, si propone come un possibile superamento di altre prospettive più diffuse che si limitano a considerare criteri superficiali e limitati come lo status e il capitale.

5 - Quiet ego misurato e generato

La Quiet Ego Scale (QES)

In *The Quiet Ego Scale: measuring the compassionate self-identity* (2017), gli scienziati Heidi Wayment, Jack Bauer e Kateryna Sylaska hanno proposto un questionario inteso a “misurare un’identità che raggiunga (*strikes*) un equilibrio tra un forte senso di *agency* [...] e una forte considerazione del benessere degli altri” (p. 999). Gli autori affermano che i soggetti che registrano un punteggio maggiore hanno più probabilità di essere “motivati da obiettivi umanistici, organismici e di crescita eudaimonica”, “di avere un’identità inclusiva che riconosce la mutua interdipendenza con gli altri e con il mondo naturale” e di “essere motivati ed abili a capire la prospettiva altrui” (p. 1024).

L’affidabilità della *Quiet Ego Scale* (QES) è stata verificata presso sei campioni di studio. I 14 *item* che la compongono sono riportati di seguito nella loro lingua e formulazione originale.

Tab. 1

Quiet Ego Scale.

I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world

I find myself doing things without paying much attention

I feel a connection to all living things

Before criticizing somebody, I try to imagine how I would feel if I were in their place

For me, life has been a continuous process of learning, changing and growth

I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I’m doing

I feel a connection with strangers

When I’m upset at someone, I usually try to put myself in his or her shoes for a while

I have the sense that I have developed a lot as a person over time

I rush through activities without being really attentive to them

I sometimes find it difficult to see things from another person's point of view

I feel a connection to people of other races

I try to look at everybody's side of disagreement before I make a decision

When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years

Nell'articolo, gli scienziati hanno riportato nel dettaglio il processo con cui hanno elaborato la Scala del quiet ego (*Quiet Ego Scale*, QES). Questo punto di vista non solo fornisce alcuni elementi interessanti relativi al lavoro scientifico, ma consente anche di approfondire le radici concettuali del quiet ego e di comprendere la relazione tra questo ed altri concetti affini (ad es. umiltà, auto-stima); inoltre, osservare il processo di elaborazione di un questionario psicologico permette di fare alcune osservazioni epistemologiche sul modo in cui gli strumenti *misurano* i costrutti.

Il primo passo della creazione della Quiet ego scale fu di selezionare un gruppo di questionari che rilevassero tipi di costrutto simili ad una o più delle quattro caratteristiche del quiet ego. I concetti che gli autori hanno ritenuto affini al quiet ego sono riportati - insieme ad alcune informazioni sulla relativa scala - nella tabella che segue.

Tab. 2*Lista dei concetti considerati affini al Quiet ego.*

| Concetto | Scala di riferimento | Definizione o oggetto della misurazione |
|--------------------------|--|---|
| Mindfulness | Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, 2003) | Tendency to be aware in the present moment |
| Allo-Inclusive identity | Allo-Inclusive Identity Scale (AI, 2008) | One's sense of interconnectedness with other people and the natural world |
| Wisdom | Three Dimensional Wisdom Scale (3D-WS, 2003) | Affective, cognitive, and reflective forms of wisdom |
| Psychological well-being | Ryff Personal Well-Being Scale (PWB, 1989) | Validated forms of personal well-being |
| Humility | Six items were created for this study | Non-defensive and unbiased ability to view the self accurately |
| Self-compassion | Self-Compassion Scale (SCS, 2003) | One's kind and understanding view toward the self and experiences |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Generativity | Loyola Generativity Scale (LGS, 1992) | One's beliefs, behavior and future goals in relation to others |
| Savoring | Savoring Beliefs Inventory (SBI, 2003) | One's ability to perceive and experience joy |
| Self-esteem | Rosenberg's Self Esteem Scale (RSE, 1965) | <i>nd</i> |
| Self-determination | Self-Determination Scale (SDS, 1995) | Feeling a sense of control over one's actions |
| Personal growth initiative | Personal Growth Initiative Scale (PGIS, 1998) | One's desire and behavior aimed at developing as a person |
| Meaning in life | Meaning in Life Questionnaire (MLQ, 2006) | Both the presence in meaning in one's life and one's search for meaning |

(1) Il *pool* iniziale di *item* selezionati è stato analizzato con l'utilizzo iterato dello strumento della analisi esplorativa dei fattori (*exploratory factor analysis*, EFA). In questa fase, gli *item* sono stati testati separatamente secondo la caratteristica del quiet ego cui corrispondevano; in questo, l'intento dei ricercatori era di "focalizzarsi sul significato di *ciascuna caratteristica*" e di "non essere influenzati dalle altre caratteristiche" (p. 1009). Dalla considerazione di questo dettaglio si può meglio

comprendere la caratterizzazione del quiet ego come costrutto latente: sia nella sua elaborazione concettuale, sia nella sua realizzazione pratica e personale, il quiet ego si colloca a un livello di astrazione superiore rispetto alle sue caratteristiche - come se fosse generato dalla loro compresenza, e non direttamente. Come si vede anche in questo caso, lo scienziato si muove al livello empirico e osservabile dell'identità inclusiva, della capacità di immedesimazione, della consapevolezza distaccata e dell'orientamento alla crescita - dalla compresenza delle quali *inferisce* una qualche realizzazione del costrutto di quiet ego: ma gli aspetti che lo caratterizzano rimangono dotati di una certa autonomia reciproca, e perciò vengono considerati separatamente durante questo primo passaggio analitico. La selezione ristretta risultante dalle prime analisi - che comprendeva 15 domande per l'identità inclusiva, 12 per la capacità di immedesimazione, 11 per la consapevolezza distaccata e 17 per l'orientamento alla crescita - è stata ulteriormente ridotta da (2) un lavoro di revisione svolto durante sette giorni da ciascuno degli autori e poi discusso con tutti gli altri. (3) Una ulteriore analisi esplorativa dei fattori (EFA) fu condotta su questa selezione ridotta. Il setting finale della Quiet ego scale comprende gli *item* che misurarono i più alti *cutoff value*, preferendo, come criterio generale, gli *item* originariamente appartenenti alla stessa scala. Su un totale di 14, per l'identità inclusiva furono selezionate 3 domande tutte provenienti dalla *Allo-Inclusive Identity Scale* (Leary et al. 2008); per la capacità di immedesimazione, 4 domande dalla *Perspective taking subscale* della *Davis Interpersonal Reactivity Scale* (Davis 1983); 3 domande dalla *Mindful Attention and Awareness Scale* (Brown e Ryan 2003) per la consapevolezza distaccata, - e ben 5 domande per l'orientamento alla crescita, tutte provenienti dalla *Ryff's Personal Growth Subscale* della *Well-Being Scale* (1989). Di seguito è presentata la *Quiet ego scale* con gli *item* divisi secondo la caratteristica a cui corrispondono; una terza colonna specifica la scala di riferimento.

Tab. 3

Item della QES divisi per la caratteristica a cui si riferiscono.

| Caratteristica quiet ego | Scala di provenienza degli item | Item QES |
|---------------------------------|---|--|
| Identità inclusiva | Allo-Inclusive Identity (AI, 2008) | Sento una connessione con tutte le cose viventi |
| | | Sento una connessione con gli estranei |
| | | Sento una connessione con le persone di un'altra etnia |
| Capacità di immedesimazione | Perspective Taking subscale of Davis' Interpersonal Reactivity Scale (1983) | Prima di criticare qualcuno, provo a immaginare come mi sentirei io al suo posto. |
| | | Quando sono arrabbiato con qualcuno, di solito provo a mettermi nei suoi panni per un po'. |
| | | Qualche volta trovo difficile vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona. |
| Consapevolezza distaccata | Mindful Attention Awareness Scale (MAAS, 2003) | Cerco di guardare alle opinioni contrarie di tutti prima di prendere una decisione. |
| | | Mi trovo a fare cose senza prestarvi molta attenzione. |
| | | |

Eseguo lavori o compiti automaticamente, senza essere consapevole di cosa sto facendo.

Passo da un'attività all'altra senza prestarvi molta attenzione.

| | | |
|----------------------------|--|---|
| Orientamento alla crescita | Personal Growth subscale of Ryff's Personal Well-Being Scale (PWB, 1989) | Penso che sia importante fare esperienze che sfidino il modo in cui pensi a te stesso e al mondo. |
| | | Per me, la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e crescita. |
| | | Ho la sensazione di essere cresciuto molto come persona durante questo tempo. |
| | | Se ci penso, non sono cresciuto molto come persona durante gli anni. |

Durante questo primo studio, la QES fu sottoposta ad un test di validità - e risultò che “l'affidabilità interna (*internal reliabilities*) dei quattro sub-fattori era adeguata” (Wayment, 2014, p. 1011) - e ad una misura della sua validità convergente (*convergent validity*), cioè delle “associazioni con scale già validate” (p. 1011). I ricercatori hanno trovato che la QES è più fortemente correlata alla scala dell'umiltà, della *self-compassion* e alla *Loyola Generativity Scale*; “correlazioni moderatamente positive” furono invece trovate con la *Savoring Beliefs Inventory*, *Self-Esteem*, *Self-Determination*, *Personal Growth Inventory*. Inaspettatamente - ma questo risultato sarà confermato anche in seguito - la Quiet ego scale non è per niente (“*not at all*”, p. 1012) correlata alla ricerca del significato della vita (*MLS Searching*).

Tra le considerazioni generali che si possono trarre da questo primo studio, gli autori sottolineano la centralità delle attitudini all'equilibrio e alla crescita che emerge dai costrutti collegati al quiet ego (ad es. umiltà, generatività, benessere). Il secondo studio presentato nell'articolo (Wayment, 2014) si focalizza proprio su questi collegamenti, in qualche modo proseguendo la direzione del precedente. Con la collaborazione di un campione di studenti, fu misurata la validità convergente della QES rispetto a misure psicologiche affini. Con particolare riferimento alla dimensione generale (“*overreaching stance*”) della crescita, i ricercatori sottolineano l'associazione positiva tra QES e *self-determination*¹⁹, azione autonoma e relazioni sociali - ciò che suggerisce che la QES “misuri un interesse, una motivazione, *skill* psico-sociali e abilità che possono facilitare la crescita personale” (p. 1026). Quanto invece all'altra dimensione generale - l'equilibrio - va notata la correlazione positiva tra QES e “costrutti relativi a una visione equilibrata del *self* e degli altri” (p. 1026), come la *self-compassion* e l'umiltà.

Nella discussione generale che conclude l'articolo, gli autori suggeriscono che “un prossimo importante passo può essere di esplorare modi in cui si può insegnare agli individui a coltivare le caratteristiche del quiet ego nella vita di tutti i giorni” (p. 1028). Il seguente paragrafo e l'appendice pretendono di muovere in questa direzione presentando una possibile lavorazione del concetto e della scala basata sulle premesse del costruzionismo sociale e intesa - piuttosto che a *misurare* il quiet ego - a generarlo nella relazione tra ricercatore e soggetto.

Generare il quiet ego: il Metodo generativo sequenziale

In un articolo del 2022, Romaioli ha proposto un metodo di ricerca inteso a giungere non all'accurata descrizione di un fenomeno bensì alla massimizzazione “del potenziale di cambiamento insito nello scambio tra i partecipanti [alla ricerca] e gli scienziati sociali” (p. 219). Il *Generative sequential method* (GSM) si inserisce nell'ambito dei cosiddetti metodi misti, che si caratterizzano per il fatto di combinare strategia di ricerca quantitative e qualitative. Negli altri casi, questo avviene o applicando le une e le altre simultaneamente (*Convergent method*), o raccogliendo i dati con metodi quantitativi per poi analizzarli con metodi qualitativi (*Explanatory sequential method*) o - infine, come nel caso dell'*Exploratory sequential method* -

¹⁹ La *self-determination* è “the tendency to seek personal growth through competence”.

usando analisi qualitative per esplorare il campo e strumenti quantitativi (ad es. questionario) per testare uno o più modelli risultanti²⁰. Il metodo che stiamo presentando, invece, “consulta studi quantitativi per identificare le criticità sulle quali condurre indagini trasformative e focalizzate” (p. 208). Il primo passo sarà quindi di a) identificare “gli elementi costitutivi di un *problema*” (p. 213) e interpretarli “lungo le linee di un ‘arcipelago di significatività’ (*archipelago of meaning*), cioè di un insieme di interpretazioni personali di alcuni elementi della realtà che, presi insieme, costituiscono l’interpretazione di un fatto più complesso. Nel caso del *burnout*²¹, per esempio, il modo in cui il lavoratore interpreta le dimensioni dello stato emozionale, del livello di partecipazione personale e del senso di efficacia / inefficacia può generare quel tipo di relazione con il proprio lavoro che gli psicologi chiamano *burnout*. Quindi, come si vede, per il *GSM* la domanda fondamentale è: “quali sono le dimensioni critiche del contesto di ricerca che devono essere decostruite [o ricostruite] attraverso strumenti di indagine generativa?” (p. 217). A questo punto, il ricercatore può b) trasformare in generativi gli *item* del questionario relativi alle dimensioni emerse come critiche (p. 217). Gli *item* generativi sono “domande incondizionatamente positive” che hanno lo scopo di evidenziare le percezioni positive che si ha di noi stessi. Esse si basano sul presupposto che le scoperte degli scienziati sociali sono influenzate dal modo in cui essi fanno le domande: secondo Romaioli (2022), si può direzionare questa influenza per promuovere deliberatamente e collaborativamente il cambiamento” (p. 214). E’ appunto a questo scopo che c) le domande generative possono essere incluse in protocolli di appreciative inquiry. Nel caso della ricerca-azione sul *burnout* - nella quale è presentato il *GSM* - le narrazioni alternative sviluppate da ogni partecipante durante le interviste (punto *b*) sono state condivise con tutti gli altri, nella convinzione che “rendere tali narrazioni pubbliche può cambiare la *percezione condivisa*, [...] creando quindi altre realtà più in linea con gli obiettivi desiderati” (p. 215).

²⁰ Questo utilizzo misto dei metodi quantitativo e qualitativo è simile al modo in cui è stata costruita la QES.

²¹ Come riporta Romaioli (2022), secondo Maslach e Jackson (1986) il *burnout* è “a pathological outcome that affects people [...] when they fail to react appropriately to the burden of stress that their work entails”

Nell'appendice a questa *Parte* viene proposto un esempio di applicazione del *Generative sequential method*, e in particolare della conversione degli *item* della *Quiet ego scale* e del *Narcisistic Personal Inventory (NPI-16)* in senso generativo.

Appendice 1. Esempi di conversione generativa degli item

Si sono analizzati gli esempi di conversione generativa di un *item* forniti nell'articolo di Romaioli (2022) per ricavarne un elenco di strategie di traduzione. Per ciascuna, viene di seguito proposto un nome, un esempio e una breve descrizione.

In forma interrogativa.

Esempio. MBI: "I feel exhausted at the end of the day's work." → "How do you feel at the end of a day's work?".

Descrizione. Rispetto alla forma affermativa, poiché evita di nominare la criticità, la forma interrogativa risulta meno direttiva e più aperta. In questo modo si ottiene una maggiore accuratezza rispetto al punto di vista del soggetto e si facilitano in lui o in lei processi di auto-analisi e di costruzione autonoma del significato.

Il bello del positivo.

Esempio. MBI: "I have the feeling my patients hold me responsible for their problems." → "How do you experience the satisfaction of solving patients' problems?".

Descrizione. Della dimensione critica (o nodo significativo) individuato dall'*item* originale, viene estratta l'interpretazione positiva e - adottandola come premessa - viene formulata in modo da stimolare la ricerca di ciò che di bello si potrebbe vivere se quell'interpretazione fosse messa all'opera.

Risorse contro il negativo.

Esempio. MBI: "I feel like I treat some patients as if they were objects" → "Which tricks did you learn to face successfully demanding patients?".

Descrizione. L'eliminazione di qualsiasi interpretazione negativa degli elementi significativi della nostra vita non è verosimile, e probabilmente neanche desiderabile²². In una prospettiva generativa, si cerca quindi di suscitare una consapevolezza più generale: che per ogni interpretazione negativa noi disponiamo di

²² Lo stesso Romaioli (2022) mette in guardia da questo rischio: "we risk leaving some aspects of people's perceived negative experiences unspoken" (p. 221).

risorse che ci salvaguardano e che infine attiveranno interpretazioni positive degli stessi nodi esistenziali.

Buoni consigli.

Esempio. MBI: "I feel like working with people all day is a burden". → "What would you suggest to colleagues who think that working with people all day is a burden?"

Descrizione. Questa strategia si basa sul presupposto (o sull'intuizione) che gli esseri umani siano più predisposti ad un'interpretazione positiva se devono considerare la situazione d'altri (o predisposti ad una negativa se devono considerare la propria).

Queste strategie sono state applicate, oltre che agli *item* della Quiet ego scale, anche a quelli del più diffuso questionario sul narcisismo - il *Narcissistic Personal Inventory*. I 16 *item* che lo compongono propongono una scelta tra due affermazioni - una che rappresenta un'ipotetica interpretazione della narcisistica, l'altra un'ipotetica interpretazione non-narcisistica. Questo tipo di struttura permette un funzionamento puro della conversione generativa - e il *NPI* viene perciò proposto per primo: la formulazione già positiva di molti *item* della QES, infatti, rende meno incisiva - quindi meno visibile, a rischio di ridondanza - la conversione generativa. Comunque, per quanto positivamente formulati, gli *item* della QES non sono generativi: essi sono infatti pensati ed elaborati come misure dell'esistente. E' perciò che, nonostante le difficoltà, viene proposto anche l'esempio della sua conversione.

Tab. 4*Esempio di conversione generativa (NPI-16)*

| Item originale (NPI-16) | Item generativo |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- I really like to be the center of attention.- It makes me uncomfortable to be the center of attention. | Come ti fa sentire essere al centro dell'attenzione? |
| <ul style="list-style-type: none">- I think I am a special person.- I am no better nor worse than most people. | In che modo sentirti alla pari degli altri (o <i>in connessione con</i>) ti fa sentire meglio? |
| <ul style="list-style-type: none">- Everybody likes to hear my stories.- Sometimes I tell good stories. | Che cosa piace agli altri delle storie che racconti? |
| <ul style="list-style-type: none">- I insist upon getting the respect that is due to me.- I usually get the respect that I deserve. | Da che cosa nasce il rispetto che le altre persone ti danno? |
| <ul style="list-style-type: none">- I like having authority over people.- I don't mind following orders. | Di quali risorse disponi per affrontare il peso dell'autorità? |
| <ul style="list-style-type: none">- I am going to be a great person.- I hope I am going to be successful. | In che modo costruisci il tuo successo (o <i>di quali risorse disponi per</i>)? |

- I can make anybody believe anything I want them to.
- People sometimes believe what I tell them.

- I expect a great deal from other people.
- I like to do things for other people.

- I like to be the center of attention.
- I prefer to blend in with the crowd.

- I am an extraordinary person.
- I am much like everybody else.

- I always know what I am doing.
- Sometimes I am not sure of what I am doing.

- I find it easy to manipulate people.
- I don't like it when I find myself manipulating people.

- People always seem to recognize my authority.
- Being an authority doesn't mean that much to me.

Che uso fai della fede che gli altri ripongono nelle tue parole?

Che cosa trovi di piacevole nel fare qualcosa per gli altri?

Che cosa trovi di piacevole nel confonderti nella folla?

In che modo le tue qualità migliori ti connettono (o *avvicinano*) agli altri?

In che modo pensare a quello che stai facendo ti aiuta ad affrontare le situazioni?

Che cosa trovi di cattivo (o *sbagliato*) nel manipolare le altre persone?

Per quali motivi è giusto riconoscere l'autorità a qualcuno?

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - I know that I am good person because everybody keeps telling me so. | <p>In che modo i complimenti degli altri possono aiutarti a migliorare come persona?</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - When people compliment me I sometimes get embarrassed. | |
| <ul style="list-style-type: none"> - I am apt to show off if I get the chance. - I try not to be a show off. | <p>Che cos'è che agli altri piace che tu mostri di te stesso?</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - I am more capable than other people. | <p>In quali aspetti credi di poter migliorare attraverso il contatto con altre persone?</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - There is a lot that I can learn from other people. | |

Tab. 5

Esempio di conversione generativa (QES)

| Item originale (QES) | Item generativo |
|--|---|
| <p>Penso che sia importante fare esperienze che sfidino il modo in cui pensi a te stesso e al mondo.</p> | <p>In che modo pensi che possa aiutarti fare esperienze che ti sfidano?</p> |
| <p>Mi trovo a fare cose senza prestarvi molta attenzione.</p> | <p>In che modo prestare attenzione a quello che fai ti aiuta a farlo meglio?</p> |
| <p>Sento una connessione con tutte le cose viventi.</p> | <p>Che cosa trovi di piacevole nel sentirti connesso con le altre cose viventi (o la natura e gli altri)?</p> |
| <p>Prima di criticare qualcuno, provo a immaginare come mi sentirei io al suo posto.</p> | <p>Quando critichi qualcuno, in che modo immaginarti come ti sentiresti tu ti influenza?</p> |

Per me la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e crescita.

In quali aspetti della tua vita trovi di avere imparato qualcosa, di essere cresciuto?

Eseguo lavori o compiti automaticamente, senza essere consapevole di cosa sto facendo.

Cosa consiglieresti ad un amico che faccia le cose senza essere veramente consapevole di quello che fa?

Sento una connessione con gli estranei.

Che cosa potrebbe darti di positivo (o *bello*) il rapporto con un estraneo?

Quando sono arrabbiato con qualcuno, di solito provo a mettermi nei suoi panni per un po'.

Quando sei arrabbiato, in che modo ti aiuta il metterti nei panni dell'altro?

Ho la sensazione di essere cresciuto molto come persona durante questo tempo.

In che modo le esperienze del passato ti hanno permesso di crescere come persona?

Passo da un'attività all'altra senza prestarvi molta attenzione.

Come reagisci quando ti accorgi di passare da un'attività all'altra senza prestarci molta attenzione?

Qualche volta trovo difficile vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona.

In che modo riesci a vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona?

Sento una connessione con le persone di un'altra etnia.

In quali aspetti ti senti simile alle persone di altra etnia?

Cerco di guardare alle opinioni contrarie di tutti prima di prendere una decisione.

In che modo considerare le opinioni contrarie di tutti ti aiuta a prendere decisioni?

Se ci penso, non sono cresciuto molto come persona durante gli anni.

Come reagisci quando pensi che le esperienze del passato siano state inutili?

Ma il *Generative sequential method* apre anche a un procedimento diverso, più coerente con le sue premesse concettuali. Si è affermato che per ogni costrutto teorico esiste un arcipelago di significatività, ossia un insieme di questioni o esperienze tipiche nelle quali si manifestano le caratteristiche che definiscono il soggetto secondo le coordinate di quel costrutto. In altri termini, il costrutto è verificato presso un soggetto se questi si pone in un certo modo di fronte a una serie di questioni o esperienze salienti per il costrutto stesso. Ciascuna di queste questioni o esperienze è detta *nodo significativo*. Ad esempio, una personalità autoritaria (costrutto teorico) manifesterà le proprie peculiarità nel momento in cui affronterà la sua messa in discussione da parte di altri (nodo significativo); allo stesso modo, come si usa dire, gli amici (costrutto teorico) si vedono nel momento del bisogno (nodo significativo). Il *Generative sequential method* presuppone appunto questa potenzialità inespressa dei questionari quantitativi: di individuare le questioni o le esperienze rilevanti nella formazione di un certo modo di interpretare e di abitare la realtà - cioè nella realizzazione concreta di un costrutto.

Per giungere alla conversione generativa di un questionario, quindi, si può muovere dall'individuazione dei nodi significativi dell'arcipelago che costituisce il concetto in esame. Nel caso del quiet ego - e prendendo in esame la Quiet Ego Scale - si sono individuati 6 nodi significativi; di seguito sono riportati i 14 *item* originali riferiti ad uno di questi nodi.

Tab. 6

Item della QES divisi per nodo significativo

| Item originale | Nodo significativo |
|---|----------------------------|
| Penso che sia importante fare esperienze che sfidino il modo in cui pensi a te stesso e al mondo. | Esperienze che sfidano |
| Mi trovo a fare cose senza prestarvi molta attenzione | Cura dell'azione |
| Eseguo lavori o compiti automaticamente, senza essere consapevole di cosa sto facendo. | |
| Passo da un'attività all'altra senza prestarvi molta attenzione | |
| Sento una connessione con le cose viventi | Connessione con l'alterità |
| Sento una connessione con le persone di altra etnia | |
| Sento una connessione con gli estranei | |

Prima di criticare qualcuno, provo a immaginare come mi sentirei io al suo posto. Prendersela con qualcuno

Quando sono arrabbiato con qualcuno, di solito provo a mettermi nei suoi panni per un po'

Per me, la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e crescita Considerazione del trascorso

Ho la sensazione di essere cresciuto molto come persona durante questo tempo

Se ci penso, non sono cresciuto molto come persona durante gli anni

Qualche volta trovo difficile vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona Ascoltare

Cerco di guardare alle opinioni contrarie di tutti prima di prendere una decisione

In sintesi, i nodi, le situazioni significative per un quiet ego sono: le esperienze che sfidano, ovvero la messa in discussione della nostra prospettiva; la cura della nostra azione, il legame attento con la nostra attività; la connessione o la non-connessione con l'alterità; il prendersela con qualcuno, ovvero riconoscere errori o provare fastidio per una prospettiva altrui; la considerazione del passato (guardarsi indietro) e del punto di vista degli altri (ascoltare).

Queste 6 situazioni - in quanto meri fatti, nude esperienze - consentono una molteplicità potenzialmente illimitata di interpretazioni, e perciò di comportamenti. Il soggetto ideale emergente dal costrutto del quiet ego adotta una specifica interpretazione che lo definisce come tale (interpretazione positiva). In base agli strumenti concettuali forniti dalla letteratura, possiamo procedere ipotizzando l'interpretazione di questo soggetto ideale di fronte a ciascuno dei nodi significativi²³.

(1)

Nodo. Esperienze che sfidano, ovvero messa in discussione della nostra prospettiva

Rif. domande: 1

Interpretazioni del quieto

- Permettono la crescita. (*Cr*)
 - Sono occasione di nuove consapevolezze. (*Cons*)
 - Consentono la gioia del superamento dei confini. (*IdIncl*)
 - La prospettiva che mi sfida è legittima, necessariamente sensata; perciò va considerata con interesse. (*Imm*)
-

(2)

Nodo. Cura della nostra azione, ovvero legame attento con l'attività

Rif. domande: 2 - 6 - 10

Interpretazioni del quieto

- L'azione è fondamentale per me, perché nell'azione apprendo e mi misuro. (*Cr*)
 - Io sono (anche) la mia attività, quindi ci metto attenzione. (*IdIncl*)
 - Tratto l'azione come a essa conviene che sia trattata (*Imm*)
-

(3)

Nodo. Connessione con l'alterità

Rif. domande: 3 - 7 - 12

Interpretazioni del quieto

²³ Le interpretazioni del quiet ego sono state elaborate a partire dalle sue caratteristiche. La sigla tra parentesi indica la caratteristica che è all'opera nel caso di quella specifica interpretazione. Il significato delle sigle è il seguente: "*IdIncl*" - Identità inclusiva; "*Imm*" - Capacità di immedesimazione; "*Cons*" - Consapevolezza distaccata; "*Cr*" - Orientamento alla crescita.

- Relazionarmi (connettermi) con l'altro è occasione di conoscenza e di crescita, del mondo e di me stesso. (*Cr*)
 - Io sono l'altro. (*IdIncl*)
 - L'immedesimazione avviene attraverso una fondamentale (e misteriosa) connessione. (*Imm*)
 - In quanto partecipa di questa situazione, sono cosciente dell'altro. (*Cons*)
-

(4)

Nodo. Prendersela con qualcuno, ovvero riconoscere errori o provare fastidio per l'altrui prospettiva

Rif. domande: 4 - 8

Interpretazioni del quieto

- Criticando altri cresco anch'io, perché criticando altri critico anche me stesso; di qui l'importanza di conoscere la prospettiva criticata, l'altro e l'altro-in-me. (*Cr*)
 - Criticare è dubitare dell'altrui sistema: una mossa delicata; bisogna perciò ben conoscere il sistema criticato. (*Cons*)
 - L'altro ha le sue ragioni per fare ciò che ha fatto o pensare ciò che pensa, e queste sono da considerare. (*Imm*)
 - In quanto siamo connessi, ci partecipiamo vicendevolmente e della situazione, sono anche io responsabile della situazione che mi fa arrabbiare. (*IdIncl*)
-

(5)

Nodo. Guardarsi indietro, ovvero considerazione del trascorso

Rif. domande: 5 - 9

Interpretazioni del quieto

- Gli esseri viventi non fanno che progressivamente adattarsi, quindi il trascorso è crescita (valutazione positiva). (*Cr*)
 - Con l'esperienza passata io ho assunto in me nuove prospettive, quindi il trascorso è ciò che io sono nel presente. (*IdIncl*)
 - Qualcosa su la dottrina del passato di Nietzsche?
-

(6)

Nodo. Ascoltare, ovvero considerazione dell'altrui punto di vista

Rif. domande: 11 - 13

Interpretazioni del quieto

→ Solo nel confronto con qualcosa che è oltre me stesso io posso andare oltre me stesso, quindi l'ascolto è lo strumento primo della crescita. (*Cr*)

[nelle decisioni] E' migliore la decisione che coinvolge chi ne subisce gli effetti.

→ Poiché co-costruisce la situazione presente, la conoscenza dell'altrui prospettiva è fondamentale. (*Cons*)

[nelle decisioni] Della situazione che determinerà la mia decisione e della situazione che sarà determinata dagli effetti di questa, compartecipano anche gli altri; che senso avrebbe dipingermene la prospettiva solo idealmente, se posso conoscerla nella realtà?

→ Io sono anche l'altro, e non posso essere me stesso se non conosco l'altro-in-me. (*IdIncl*)

[nelle decisioni] Poiché sono entrambi, decido insieme a chi è deciso.

→ [nelle decisioni] Voglio conoscere l'altrui prospettiva sulla decisione per capire in che modo in essa si guarda agli effetti della mia decisione. (*Imm*)

A questo punto, per ogni nodo significativo, dal complesso delle interpretazioni si possono estrarre una o due domande o frasi che le riassumono. Rispetto agli esempi forniti in precedenza, questo modo di procedere giunge ad una formulazione degli *item* generativi più concettuale, legata ai suoi aspetti caratteristici, e meno al nudo corpo dell'*item* originale. Segue l'esempio.

Tab. 7*Esempio di conversione generative via nodi significativi (QES)*

| Nodo significativo (QES) | Item generativo |
|---------------------------------|---|
| Esperienze che sfidano | In che modo ti hanno aiutato nella crescita le scoperte che hai fatto durante le sfide che hai affrontato? |
| Cura dell'azione | Che cosa puoi imparare da quello che fai? In che modo quello che fai può dire chi sei? Descrivi te stesso in base alle tue attività (o quello che fai). |
| Connessione con l'alterità | In che modo fai esperienza della segreta connessione che può esistere tra te e gli altri? In che modo partecipare alla stessa situazione ti connette agli altri? In che modo gli altri ti aiutano a crescere? |
| Prendersela con qualcuno | In che modo hai contribuito all'ultimo litigio che hai avuto? |

Per quale motivo credi che sia importante conoscere il punto di vista della persona con cui te la prendi?

Considerazione del trascorso

In che modo le tue esperienze passate hanno formato la persona che sei ora?

In quali aspetti senti di esserti adattato al mondo che hai via via conosciuto?

Ascoltare

In che modo conoscere gli altri ti aiuta a conoscere te stesso?

In che modo conoscere gli altri ti aiuta a gestire meglio le situazioni?

In che modo conoscere gli altri ti aiuta a migliorare?

Parte terza
Quiet ego tra psicologia e sociologia

6 - Quiet ego e socievolezza

Georg Simmel - nato a Berlino nel 1858, morto a Strasburgo nel 1914, filosofo morale e sociologo - fu uno degli studiosi che all'inizio del Novecento diedero maggiore impulso alla nascente scienza sociologica. In particolare, come riporta Treccani, "con Simmel nasce un approccio diverso, che va al di là della contrapposizione fra teorie individualistiche e olistiche dell'associazione. Tale approccio può essere chiamato 'relazionale' in quanto mette l'accento sulla relazione associativa in sé e per sé, come fuoco della realtà e dell'analisi".

Uno dei temi fondanti del suo pensiero è la distinzione tra il contenuto e la forma di ogni società umana, un binomio che del resto ricalca quello più generale tra l'idea e la materia, o tra la forma e la vita: come scrive Turnaturi (xxxx), "per Simmel il processo vitale si concretizza e si realizza necessariamente in forme specifiche che tendono però a divenire indipendenti"; la dinamica conflittuale comincia perché "la vita tende a manifestarsi sempre in nuove forme", come se si ribellasse "contro questo suo dover scorrere in forme fisse di qualsiasi specie" (Simmel, xxxx, nd). Nella società, il contenuto è "tutto quel che si trova negli individui [...] come pulsione, interesse, finalità, inclinazione, condizione psichica e movimento" (p. 38). Bisogna notare che "questi materiali con cui la vita si realizza non sono ancora in sé e per sé di natura sociale", e però esistono in modo tale che nel contenuto (individuale) "ha origine l'azione su altri o l'influsso su altri" (p. 38). La forma della società, quindi, è il modo in cui si realizza questa azione o questo influsso, dando luogo a "un'unità in cui questi interessi si realizzano" e "gli individui crescono insieme" (p. 38). In Simmel, questo processo di *formazione* dell'incontro tra contenuti simili - che può assumere i più svariati aspetti - si chiama *sociazione* (*Vergesellschaftung*).

La socievolezza è ciò che "estrae dalla vita sociale il puro processo di sociazione come un valore e un bene", cioè che lo rende reale, tangibile. In altri termini, la socievolezza celebra la relazione umana come un bene in sé, dandogli una forma tale da far dimenticare gli impulsi egoistici che l'hanno originata (impulsi sessuali, interessi materiali, eccetera). Simmel parla di un "elemento interamente oggettivo che la sociazione si ritrova come suo materiale e da cui essa viene spogliata nel suo configurarsi come socievolezza" (p. 47). In questo senso, la socievolezza si pone come contrario della sociazione. In un modo simile si pone il *quiet ego* nei confronti del narcisismo: attraverso un abbassamento del volume dell'ego, la forma di identità che

abbiamo sin qui trattato, dall'ansia di affermazione individuale del narcisismo, il quiet estrae un modo di essere relazionale, inclusivo e equilibrato.

Eppure, tra i due - tra la vita e la forma, o tra il narciso e il *quiet ego* - una connessione è necessaria: la "vitalità degli individui reali, le loro sensazioni e attrazioni, la pienezza dei loro impulsi e le loro convinzioni" (p. 59) sono "la fonte che scorre in profondità, da cui questo regno [la socievolezza] trae alimento" (p. 58). Nell'elaborato, questa connessione è stata chiamata rapporto di attivazione o (a livello psicologico) radicamento in sé. Per funzionare positivamente, ogni forma sociale - e quindi anche ogni forma dell'identità personale - deve nutrire le relazioni di quell'energia che per definizione sfugge alle definizioni, che Simmel chiama vita o sociazione, e che per il *quiet ego* è la sua radice individuale, il suo ego, il suo narcisismo.

Del resto, la socievolezza è anche una tendenza della sociazione stessa, che se pure non si realizza sempre perfettamente, la accompagna in ogni momento determinando almeno parzialmente i contesti relazionali - i requisiti, il funzionamento e le finalità - degli incontri umani²⁴. Quanto nella relazione, in tutte le relazioni, attiene alla socievolezza "si basa interamente sulle personalità. [...] il primato continua a spettare, nei requisiti come nei risultati, esclusivamente alle persone che vi prendono parte"²⁵ (p. 44). In pratica, ne consegue innanzitutto l'esclusione degli aspetti oggettivi della personalità - lo status, la ricchezza, la fama - poiché "l'importanza oggettiva della personalità [...] ha il suo centro al di fuori della cerchia che esiste in quel momento" (p. 45). Infatti, per la socievolezza l'essenziale è la cura del presente - ed ecco un altro punto di contatto tra il *quiet ego* e i contesti socievoli descritti da Simmel²⁶: come si è visto, il *quiet ego* si associa al concetto di *mindfulness* (dominio mentale della situazione attuale) e si caratterizza per l'attenzione alla crescita delle persone con cui entra di volta in volta in relazione (sé stesso compreso). Nei contesti socievoli, inoltre, la personalità non deve accentuarsi in modo troppo individuale: ciò che avviene è una attenuazione "dei tratti di spicco e dispotici" (p. 44). In questo modo, la socievolezza crea un contesto di uguaglianza: infatti, come scrive Simmel, "se la socievolezza è l'astrazione della sociazione [...]"

²⁴ Simmel (xxxx): "Il fatto che gli uomini si riuniscano in gruppi economici o in confraternite di sangue, in comunioni di culto o in bande di briganti è sicuramente il risultato di necessità e interessi specifici. [...] tutte queste forme di sociazione vengono nondimeno accompagnate da un sentimento di soddisfazione per il fatto di far società come valore in sé" (p. 42).

²⁵ vd. umanesimo del *quiet ego* (*infra*, p. 32)

²⁶ vd. *infra*, pp. (xx-xx)

essa esige allora il tipo di interazione più puro, trasparente, semplice: quello tra eguali” (p. 49). Di più: la finalità degli individui nella creazione di un contesto socievole è “un mondo sociologico ideale” in cui “per principio, [...] nessuno può trovare il proprio appagamento a spese di sensazioni opposte dell’altro” (p. 48). Nei termini di questo elaborato, per la realizzazione di contesti socievoli sono necessari attitudine all’equilibrio, inclusività e capacità di immedesimazione. Per la sua apertura, considerazione e comprensione dell’altro, il *quiet ego* ben realizza il “principio della socievolezza”: “ciascuno *deve* concedere all’altro quel massimo di valori socievoli (gioia, leggerezza, vitalità) che è conciliabile con il massimo di valori da lui stesso *ricevuti*” (p. 47).

Dal punto di vista psicologico, come risulta, nella socievolezza occupa un posto centrale “l’autoregolazione dell’individuo nel suo rapporto personale con gli altri” (p. 44); essa presuppone cioè - come conclude Turnaturi (xxxx) - “un rapporto con il proprio sé non immediato, ma studiato e manipolato, e in quanto tale è un prodotto elaborato culturalmente e socialmente” (p. 15). Come si è visto in questo breve capitolo, il *quiet ego* presenta caratteristiche tali da potersi considerare la forma di identità personale corrispondente al paradigma di sociologia relazionale che - in un altro ambito disciplinare e in un altro tempo - Georg Simmel aveva chiamato socievolezza.

Conclusioni

Questo elaborato può essere considerato una sorta di cornice teorica per un possibile progetto di ricerca. Considerando e presentando il costrutto del *quiet ego* secondo il paradigma costruzionista per lo studio dei fenomeni psico-sociali, si è elaborato - a partire dalla scala di misurazione originale (QES) - un questionario basato su domande generative (*unconditionally positive questions*) e finalizzato a co-costruire narrative meno egocentrate e più relazionali.

L'associazione tra il *quiet ego* e il costruzionismo sociale ha mostrato il forte legame teorico esistente tra questo costrutto e questo paradigma: le caratteristiche del *quiet ego* sono valorizzate in contesti di azioni generative e condivise (*joint actions*), e tali contesti psico-sociali sono valorizzati dall'azione di un *quiet ego*. Questa corrispondenza è stata verificata teoricamente sotto due aspetti, comuni sia al paradigma relazionale sia al *quiet ego*: (a) la costruzione condivisa della realtà - il presupposto fondamentale del paradigma relazionale, che nel *quiet ego* si esprime in alcune delle sue caratteristiche principali (*perspective-taking*, prospettiva organismica); e (b) l'inclusione di una varietà di fattori, l'essere pluri-determinati: la struttura del *self* sottesa al *quiet ego* (cfr. cap. 4) e quella sottesa al *self* relazionale (cap. 3) sono uguali nel fatto di considerare la contemporanea influenza - sul *self* - dell'individualità e della socialità, separate da un confine mobile che ne determina la configurazione particolare.

Risulta quindi che il *quiet ego* è una delle configurazioni del *self* relazionale, ma che si caratterizza per il fatto di esaltarne le premesse fondamentali, ponendole a suo fondamento: l'equilibrio e la crescita attraverso la relazione con gli altri non sono solamente le "*overreaching stance*" del *quiet ego*, ma anche le premesse e le prescrizioni dei paradigmi relazionale, costruzionista e generativo. In questo senso, possiamo concludere che (1) il *quiet ego* rappresenta accuratamente, al livello della psicologia individuale, il paradigma costruzionista²⁷. Per questo, si può ritenere quindi che (2) risultati interessanti potrebbero provenire dall'utilizzo di questionari generativi relativamente al concetto di *quiet ego*, in particolare nell'ottica di (I) co-costruire modi positivi di considerare sé stessi e gli altri. Inoltre, indagare

²⁷ Contrappendola alla "verità trascendente", Gergen (2011) ha parlato di *accuratezza* come del grado di adesione di una teoria o di una pratica rispetto alle premesse di una comunità o di una tradizione.

generativamente il *quiet ego* permetterebbe di (II) approfondire il *Generative sequential method*, in particolare testandone l'applicazione a strumenti e concetti già in origine più affini alla prospettiva costruzionista.

Naturalmente, la mancata erogazione del questionario rappresenta un limite di questo elaborato: come si è argomentato, le disposizioni psico-sociali come le forme dell'identità sono create e replicate nell'ambito di contesti comunicativi basati sui molteplici aspetti della relazione umana, non solo e non tanto quelli espliciti (verbali e scritti). La generazione di un concetto presso il soggetto della ricerca - in questo caso del *quiet ego* - non può quindi prescindere dall'interazione totale (compresi i gesti, i silenzi, i turni di parola, eccetera); soprattutto, non può prescindere dalla partecipazione attiva di questo soggetto: non può esserci generatività senza cooperazione. Quindi, qualsiasi ricerca generativa che non finisca nella relazione - la presente compresa - risulta parziale.

Nonostante questo, è possibile immaginare alcune direttrici verso cui è possibile sviluppare la nostra ricerca. Una riguarda le disposizioni psico-sociali, che Gergen (1973) ha definito "controparte psichica delle norme culturali"; (1) ci si può chiedere - riferendosi a un contesto particolare o anche in astratto - quali siano le disposizioni psico-sociali che favoriscono il sorgere, l'espressione e lo sviluppo del *quiet ego*. In altre parole, devono esserci delle condizioni culturali (o contestuali) che, sotto forma di norme, innescano un processo relazionale tale per cui un individuo si sviluppa come *quiet ego*; quali siano queste condizioni (queste disposizioni) è una domanda a cui questo elaborato non risponde. Ancora - assumendo l'accuratezza del *quiet ego* rispetto al paradigma relazionale (cfr. *Conclusioni*, punto 1) - si può (2) immaginare di descrivere un contesto relazionale (realmente esistente o sperimentalmente elaborato) a cui partecipino persone inquadrabili come *quiet ego*, e in cui sia perciò osservabile, nella sua piena concretizzazione, il paradigma relazionale. Dal momento che è stato elaborato nelle accademie e nelle riviste, infatti, esso si è candidato come un mondo possibile (essendo del resto favorito - e forse anzi prodotto - da alcune circostanze storiche²⁸): come scrive Romaioli, infatti, [---- *cit.*]. Descrivere relazioni tra *quiet ego* consentirebbe di osservare il funzionamento di questo mondo possibile - il

²⁸ Nel caso specifico, si possono addurre per esempio le ristrettezze riscontrate nell'individualismo e nel relativo modello economico, il crescente (e del resto innato) bisogno di socialità che talvolta le persone manifestano, le trasversali istanze di maggiore umanità che si sentono spesso sollevare.

paradigma relazionale e generativo - contribuendo a specificarne l'immaginazione, ché questo è sempre il primo passo della creazione.

Bibliografia

Agosti, S. (1982). Stefano Agosti. In Marin, M. (A cura di), *La semiotica letteraria. Feltrinelli*.

Aurelio, M. (nd). *Pensieri. Mondadori*.

Bateson, G. (1972). *Verso un'ecologia della mente. Adelphi*.

Cotesta, V. (2012). *Sociologia dello straniero. Carocci*.

Deleuze, G. (1962). *Nietzsche. Se*.

Donati, P. (1991). Associazione. In Donati, P., Amato, D. (A cura di). *Enciclopedia delle scienze sociali*. URL: <https://shorturl.at/bjuCZ>

Educere. In Treccani <https://shorturl.at/BMY46>

Gergen, K. (1973). Social psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(2), pp. 309-320.

Gergen, K. (2011). The self as social construction. *Psychol Stud*, 56(1), pp. 108-116. DOI: 10.1007/s12646-011-0066-1

Goffman, E. (1959). *La vita quotidiana come rappresentazione. Il Mulino*.

Kierkegaard, S. (1843). *Aut aut. Mondadori*.

Laing, D. (1955). *L'io diviso. Einaudi*.

Liu, G., Isbell, L., & Leidner, B. (2021). How does the quiet ego relate to happiness? A path model investigation of the relations between the quiet ego, self-concept clarity, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, (2022), pp. 1007-1020. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00438-6>

Lukàcs, G. (1911). *L'anima e le forme. Se*.

Nietzsche, F. (1891). *Così parlò Zarathustra. Adelphi*.

Novalis, (1798). *Frammenti. Rizzoli*.

Romaioli, D. (2022). A generative sequential mixed method approach using quantitative measures to enhance social constructionist inquiry. *Journal of Mixed Methods Research*, 16(2), pp. 207-225. DOI: 10.1177/1558689820986273

Sclavi, M. (2003). *Arte di ascoltare e mondi possibili*. Mondadori.

Shotter, J. (1997). The social construction of our inner selves. *Journal of constructivist psychology*, 10(1), pp. 7-24. DOI: 10.1080/10720539708404609

Wayment, H., Bauer, J. (2017). The quiet ego: motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *J Happiness Stud*, (2018), pp. 881-896. URL: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>

Wayment, H., Wiist, B., Sullivan, B., & Warren, M. (2010). Doing and being: mindfulness, health, and quiet ego characteristics among buddhist practitioners. *J Happiness Stud*, (2011), pp. 575-589. DOI: 10.1007/s10902-010-9218-6

Wayment, H., Bauer, & J., Sylaska, K. (2014). The Quiet ego scale: measuring the compassionate self-identity. *J Happiness Study*, (2015), pp. 999-1033. DOI: 10.1007/s10902-014-0546-z

Bibliografia complementare

Comprende libri e articoli che, anche se non direttamente citati, hanno contribuito a questo elaborato.

Becker, H. (1998). *I trucchi del mestiere*. Il Mulino.

Bushman, B., & Baumeister, R. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: does self-love or self-hate lead to violence?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), pp. 219-229

Gergen, K. (2006a). *Costruzione sociale e pratiche terapeutiche*. Franco Angeli.

Gergen, K., & Zielke, B. (2006b). Theory in action. *Theory & Psychology*, 16(3), pp. 299-309

Jankowski, T., & Bak, W. (2020). In search for the adaptive self: a model of adaptive self-concept. *Annals of psychology*, 23(4), pp. 309-328

Nietzsche, N. (1888). *Ecce homo. Adelphi*.

Wittgenstein, L. (1953). *Ricerche filosofiche. Einaudi*.

Wortham, S. (2000). Interactional positioning and narrative self-construction. *Narrative inquiry*, 10(1), pp. 157-184