

LA PSICOLOGIA DEI COSTRUTTI PERSONALI

George A. Kelly racconta in un articolo che, nella speranza di dimostrare che la sua teoria dei costrutti personali non è una teoria cognitiva come veniva e viene spesso tuttora considerata, aveva deciso di scrivere un libro in cui avrebbe chiarito perché tale etichetta non è appropriata. Aveva scritto circa un terzo del manoscritto quando venne invitato a tenere una conferenza alla Harvard University. Al termine della conferenza, Gordon Allport, l'eminente teorico della personalità che insegnava in quella università, spiegò ai suoi studenti che la teoria di Kelly non era cognitiva, ma emozionale. Quello stesso pomeriggio Henry Murray, un altro pioniere degli studi sulla personalità, chiamò Kelly da parte e gli disse: « Tu sai, non è vero, di essere in realtà un esistenzialista ». Kelly prosegue l'articolo dicendo di essere stato considerato anche un buddista Zen, e raccontando che proprio uno dei suoi primi allievi poi diventato un apprezzato psicologo, da lui invitato a tenere una conferenza nella sua Universi-

tà, aveva passato un'ora e mezza a cercare di convincere gli studenti che il loro professore era di fatto un comportamentista.

Tutto ciò potrebbe far nascere il sospetto in qualche lettore maligno che Kelly non sia stato per nulla chiaro nell'espone la sua teoria, oppure che la sua teoria sia un *patch-work* delle più svariate teorie e dottrine. Niente di più falso! Chi abbia avuto la voglia e il tempo di leggerci la sua ponderosa opera in due volumi *The Psychology of Personal Constructs* del 1955 non può non riconoscere l'originalità e il rigore epistemologico della sua costruzione teorica. I malintesi dell'aneddoto nascono probabilmente dal fatto che quella di Kelly più che una teoria è una vera e propria psicologia, in quanto offre una spiegazione coerente ed omogenea a tutti i diversi aspetti che si suppongono comporre l'individuo: il comportamento, i pensieri, le immagini, le emozioni, ecc.

Inoltre, si tratta di una teoria difficilmente comprensibile se non si

GABRIELE CHIARI e M. LAURA NUZZO

*L'uomo — secondo la psicologia dei
costrutti personali — è una forma in movimento:
ciò che essa deve considerare
è dunque la direzione che tali movimenti
assumono nel corso dell'esistenza.*

parte dalla posizione epistemologica che Kelly ha definito *alternativismo costruttivo*. Ciò significa semplicemente che non possiamo conoscere la realtà direttamente, dobbiamo interpretarla, e ci saranno sempre altre possibili interpretazioni. Il che non vuol dire che una costruzione non possa essere migliore di altre, né significa quindi negare la possibilità di un progresso nella nostra conoscenza della realtà; sottolinea piuttosto il fatto che tutte le nostre conoscenze attuali sono suscettibili di revisione sulla base della nostra capacità di costruire spiegazioni alternative.

Si potrebbe pensare a questo punto che la psicologia dei costrutti personali (PCP), a differenza di altre psicologie, si fondi particolarmente su specifici assunti filosofici. In realtà, qualsiasi teoria scientifica si basa inevitabilmente su degli assunti filosofici, e la psicologia non fa eccezione. Tutt'al più si può dire che, a differenza di molte altre teorie psicologiche, la PCP esplicita chiaramente gli assunti dai quali sceglie di partire.

Al fatto però di essere spesso considerata una teoria cognitiva della personalità, la psicologia dei costrutti personali deve una parte dell'interesse attuale, a circa trent'anni dalla sua formulazione. Anche noi che scriviamo siamo arrivati a leggere i primi articoli sulla PCP partendo dall'idea di poter inserire alcuni aspetti di essa in una cornice teorica cognitivista, e magari di poter utilizzare le « griglie di repertorio », un metodo ideato da Kelly per l'analisi dei sistemi personali di costrutti, come strumento di analisi cognitiva. Se ci fossimo fermati ad una lettura superficiale e ad una conoscenza della PCP mediata da autori non costruttivisti, ci saremmo probabilmente limitati a questo, e non avremmo compreso l'originalità

e la ricchezza di implicazioni della teoria.

La persona come scienziato

La metafora-guida della concezione psicologica kellyana è quella della « persona come scienziato ». Tutti, scienziati e non, teorizziamo e formuliamo ipotesi le quali guidano il nostro comportamento che, come un esperimento scientifico, può convalidarle o falsificarle. In questo processo di verifica e di eventuale ristrutturazione delle nostre ipotesi consiste l'« apprendimento », la crescita della nostra *personale* conoscenza di noi stessi e del mondo.

Ciò non significa che tutti quanti siamo dei buoni scienziati. Né, d'altronde, gli scienziati possono essere considerati i detentori della verità o i conoscitori del « giusto » modo di fare scienza, tant'è vero che, ad esempio in psicologia, coesistono (e non sono certo facilmente integrabili) modelli dell'uomo tanto diversi tra loro, ma ai quali si riconosce dignità di modelli « scientifici ».

La validità di una « teoria individuale » consiste nella capacità che possiede di risolvere i problemi che la persona si trova ad affrontare nel rapporto con il suo microcosmo, con la sua nicchia ambientale; e poco importa, a questo livello, la scelta epistemologica che compie o la coerenza interna della sua procedura metodologica.

Secondo il *Postulato Fondamentale* della PCP, dunque, « i processi di una persona sono psicologicamente canalizzati dal modo in cui essa anticipa gli eventi ». È la *persona* il centro dell'interesse della psicologia costruttivista; anzi, la persona come evento, come *processo*, anziché il corpo, la

sostanza materiale come per la biologia e la medicina, o l'anima, lo spirito come per la religione. Ciò permette alla PCP di evitare il ricorso a nozioni come quelle di pulsione, di motivazione o di forza, costruite per spiegare perché l'oggetto in questione non rimane inerte. Per quanto concerne la PCP, l'uomo non è mai inerte: « l'uomo », dice Kelly, « è una forma di movimento ». Ciò che rimane da spiegare, quindi, non è il *movimento*, non è la trasformazione di stati in processi, ma la *direzione* dei processi. Il termine che compare nella definizione del postulato fondamentale, « *canalizzati* », è stato accuratamente scelto da Kelly per indicare la direzione che può prendere qualcosa che è già in movimento; e questa direzione è data dai « *modi in cui anticipa gli eventi* ».

L'anticipazione è dunque, nella costruzione teorica di Kelly, ciò che permette l'ulteriore elaborazione della conoscenza personale e nello stesso tempo limita i confini della realtà percepita dalla persona, ed è resa possibile dalla costruzione di repliche degli eventi: non prevediamo che ciò che è accaduto ieri accadrà tale e quale anche domani, ma prevediamo che domani si ripresenteranno soltanto alcuni aspetti degli eventi di ieri. Così, come dice Bannister, la cena che abbiamo mangiato ieri non è la stessa di oggi, ma il nostro impiego del costrutto « *cena* » è un esplicito riconoscimento di qualche somiglianza, di qualche replica che desideriamo affermare. Diamo un senso al nostro mondo e alle nostre vite per mezzo del continuo riconoscimento di temi ripetuti, e della categorizzazione di questi temi. Per illustrare questo aspetto della teoria, Kelly ha usato spesso l'analogia della musica che gli permetteva di sottoli-

*La direzione o « canalizzazione »
scelta, che permette l'ulteriore elaborazione
della conoscenza personale,
è il risultato dei modi in cui
gli eventi vengono anticipati da ciascuno di noi.*

neare il fatto che la replica è un qualcosa che emerge grazie alla nostra interpretazione. Ogni volta che ascoltiamo una melodia possono essere usati strumenti diversi, la chiave può essere cambiata, ci può essere un cambiamento di ritmo, e così via, e pur tuttavia riconosciamo che si tratta di repliche dello stesso tema.

È la diversa costruzione degli eventi che dà ragione delle differenze individuali. Uno dei problemi centrali della psicologia, quello cioè del diverso comportamento di due individui in una situazione identica, è risolto dalla PCP in questo modo: la situazione non è affatto identica per le due persone che vi si trovano, ma solo agli occhi di una terza persona che la costruisce come identica.

Allo scopo di meglio anticipare gli eventi, le persone sviluppano un sistema di costruzione che implica relazioni ordinali tra costrutti, dove per *costrutto* Kelly intende una discriminazione dicotomica e bipolare. Alla base della nostra conoscenza c'è la percezione di somiglianze e differenze. « Luce-buio », « caldo-freddo », « buono-cattivo » sono esempi di costrutti, cioè di strumenti con i quali interpretiamo la nostra situazione, anche se molti di essi non possono essere definiti verbalmente. Ora, questi costrutti non sono semplicemente incamerati nel nostro bagaglio personale di conoscenze, ma vengono messi in relazione gli uni con gli altri in un *sistema* gerarchico di costruzione in cui alcuni (superordinati) ne implicano altri (subordinati). Se per me « buono-cattivo » implica i costrutti « amichevole-ostile » e « sorridente-serio », trovandomi di fronte una persona sorridente prevederò che si mostrerà amichevole nei miei confronti, trattandosi più in generale di una persona buona.

Questi brevi cenni coprono ovviamente solo una parte dell'assetto teorico della PCP, delineato da Kelly per mezzo di un postulato fondamentale e di undici corollari. Dato che è soprattutto rispetto al modo in cui viene trattato il problema dell'emozione che la PCP si discosta in modo sostanziale dalle teorie cognitive, cercheremo di esporre brevemente la posizione sostenuta.

Le emozioni: un livello di discriminazione

Abbiamo accennato in precedenza al fatto che molti dei nostri costrutti non sono definibili verbalmente. Può trattarsi cioè di schemi costruttivi che hanno avuto origine nell'infanzia, prima che vi fosse un sistema verbale di riferimento, oppure di schemi costruttivi non verbali. Un neonato discrimina evidentemente lo zucchero dal sale (basta vedere la diversa espressione del volto!) senza avere alcuna etichetta verbale da applicare a questa discriminazione, così come un adulto può provare interesse o avversione per qualcosa o qualcuno senza saperne specificare i motivi. I costrutti, scrive Kelly, possono essere « intellettualmente ragionati o vegetativamente sentiti »; « una discriminazione può avvenire anche a livelli che sono stati chiamati fisiologici o emotivi ».

La concezione ontologica di Kelly si configura come simile a quella nota in filosofia come *monismo neutrale*. Kelly cioè rifiuta di considerare all'interno della sua costruzione teorica il costrutto « mente-corpo », preferendo non operare una discriminazione tra « cognizione » e « affetto » diversamente da molte altre psicologie. La conoscenza può essere vista come

mentale o fisica per scelta metodologica, ma gli eventi cui si riferiscono i costrutti non sono intrinsecamente distinguibili in « mentali » e « fisici ».

Lasciando fuori dalla teoria dei costrutti personali la dicotomia tra pensiero ed emozione, Kelly ridefinisce le tradizionali « emozioni » considerandole corrispondenti a particolari fasi di transizione del sistema, fasi in cui le « sensazioni » rappresentano l'unica conoscenza che siamo in grado di applicare alla situazione. Per cercare di spiegarci con una analogia, possiamo pensare al fruscio che sentiamo provenire da una radio quando passiamo da una frequenza di trasmissione ad un'altra. Le trasmissioni rappresentano qualcosa che ha un senso per noi perché riusciamo a riconoscere distintamente delle parole, dei suoni strutturati, mentre il fruscio è un qualcosa di non organizzato, anche se si tratta pur sempre di onde radio.

Ed ecco che, ad esempio, la *minaccia* può essere considerata come la consapevolezza di un imminente e ampio cambiamento nelle strutture centrali di un sistema di costrutti (quelle cioè che governano i processi di mantenimento di una persona), e la *paura* come la consapevolezza di un cambiamento più circoscritto nelle stesse strutture. Ad esempio molti di noi si sentono minacciati dall'idea della morte in quanto considerata come apportatrice di drastici cambiamenti nella nostra costruzione di noi stessi, ma può sentirsi minacciato anche un paziente quando ritiene che il suo psicoterapeuta si aspetti un suo radicale cambiamento che anche lui ritiene possibile e imminente. L'*ansia* viene considerata come il riconoscimento che gli eventi che ci troviamo ad affrontare giacciono ai limiti del

campo di applicazione del sistema di costrutti. In altri termini, secondo la PCP ci sentiamo minacciati o spaventati quando anticipiamo la possibilità di ritrovarci diversi (e meno conosciuti) da come siamo soliti costruirci, e ci sentiamo ansiosi quando possiamo costruire solo parzialmente certi eventi e troppe implicazioni rimangono oscure. Le sensazioni che percepiamo, e che altre psicologie considerano come « determinanti » o « concomitanti fisiologiche dell'emozione », rappresentano l'unica costruzione che possediamo in quelle circostanze.

La psicoterapia come costruzione di alternative

Ci sembra rilevante il fatto che in tal modo la psicologia dei costrutti personali, a differenza delle psicoterapie che si rifanno alla teoria cognitiva, mostra di tener conto non solo della conoscenza che una persona può avere di sé e del mondo, ma anche della sua ignoranza delle possibili visioni alternative e di insospettiti, nuovi aspetti della realtà.

È proprio la mancanza di costruzioni alternative che può spiegare il fatto che spesso una persona non riesca a cambiare, a ristrutturare teorie su sé e sul mondo che si sono rivelate fallimentari: in altri termini, che sono state ripetutamente invalidate. Ciò configura una situazione di *impasse* nel sistema di costrutti di una persona, la quale continua a testare e ritestare la stessa conoscenza di se stessa e del suo mondo interpersonale senza poter accettare le implicazioni dei dati che raccoglie, come uno scienziato che si ostini a dimostrare la validità delle sue ipotesi nonostante che i risultati degli esperimenti siano in contrasto con essi.

È a questo punto che interviene lo psicoterapeuta; o, meglio, è una situazione di questi tipo che in genere lo psicoterapeuta si trova davanti. Se ci si limitasse a considerare il « disturbo » del cliente come una malattia dalla quale egli desidera solo liberarsi al più presto, non ci si potrebbe spiegare la sua resistenza al cambiamento, l'ostinazione con la quale per-



Il labirinto con i suoi continui ed imprevedibili cambiamenti di direzione, ha da sempre suggerito ad artisti ed uomini di scienza l'idea dell'evoluzione o « canalizzazione » dell'esistenza.

severa nei suoi comportamenti problematici, talvolta l'ostilità con la quale difende il suo punto di vista. Ci si può spiegare dal punto di vista costruttivista il cosiddetto problema del « paradosso nevrotico » considerando il disturbo come quella parte della costruzione di sé che la persona conosce meglio, l'unica che dia un senso al suo modo di mettersi in relazione con gli altri, quella che canalizza il suo comportamento, i suoi pensieri, le sue immagini, le sue fantasie, i suoi sogni. Le visioni alternative di sé sono sentieri poco battuti, percorsi che non si sa bene dove conducano, finestre su mondi sconosciuti.

Pensate a un balbuziente, ad un agorafobico, a un obeso. Si tratta di persone che desidererebbero parlare fluentemente, non avere paura della solitudine, dimagrire; ma si tratta anche di persone che si conoscono e si sono messe in relazione con gli altri come balbuzienti, paurose, grasse. Uno spostamento sul polo opposto di queste costruzioni di sé corrisponderebbe ad un salto nel buio, ad una rivoluzione personale tanto più minacciosa quanto meno è costruita e quanto più viene considerata probabile.

La strategia terapeutica sarà allora volta, ad esempio nel caso della balbuzie, all'analisi dei brevi periodi nei quali il disturbo non si presenta, così

da aiutare il cliente a costruire le implicazioni del parlare fluentemente, tanto da rendere questa condizione almeno altrettanto ricca di significati della condizione di balbuziente: quali e quanti cambiamenti questo comporti nell'immagine che ha di sé e nelle sue relazioni sociali, e quali aspetti rimangano invariati. Nella sindrome agorafobica potrà essere opportuno mirare ad una migliore costruzione della solitudine, del « sé da solo » che rappresenta nel fobico il limite estremo dell'applicabilità dei suoi costrutti personali, tanto da sperimentare « ansia » nel senso in cui l'abbiamo in precedenza definita. Anche nell'obesità il cambiamento di peso sarà reso possibile da un ampliamento della costruzione di sé in cui l'essere grassi o magri non rappresenti più il perno della propria identità personale.

La relazione terapeutica assume nella psicoterapia dei costrutti personali caratteristiche sue proprie, che vengono spesso chiarite per contrapposizione alle relazioni terapeuta-paziente proprie di altri approcci, sulla base di analogie certamente approssimative, ma indubbiamente efficaci. Così, la forma più semplice di relazione terapeutica è quella tra il dottore e il suo paziente, nella quale una persona ignorante e implorante aiuto aspetta passivamente la somministra-

zione della cura da parte dell'esperto medico. Nella psicoterapia psicoanalitica la relazione è quella che ci può essere tra un confessore e il penitente che chiede l'assoluzione dal peccato originale dell'Io, mentre la terapia centrata-sul-cliente vede a confronto un genitore indulgente e un bambino. Il rapporto fra un terapeuta del comportamento e il suo paziente è simile a quello che intercorre tra un *trainer* e il suo *trainee*, mentre alcuni terapisti cognitivi assumono il ruolo di insegnanti autoritari nei confronti di alunni un po' ritardati. La psicoterapia che si rifà direttamente alla teoria dei costrutti personali si fonda su un rapporto terapeuta-paziente analogo a quello che si viene ad instaurare tra il supervisore alla ricerca e lo studente ricercatore. Il primo conosce meno dello studente lo specifico campo di ricerca al quale lo studente dedica tutto il suo interesse, ma ha maggiore familiarità con i metodi della ricerca ed è così in grado di guidare correttamente lo studente nello svolgimento del suo lavoro. Lo studio dello psicoterapeuta è un laboratorio nel quale possono essere formulate delle ipotesi, compiuti degli esperimenti « in provetta », pianificate delle prove, valutati i risultati. Qualunque sia la specifica difficoltà, lo psicoterapeuta costruttivista non cerca di valorizzare il suo sistema di costrutti per venderlo al cliente: cerca invece di aiutare il cliente a verificare la validità del proprio sistema di costrutti. Se la terapia ha successo, cioè se il sistema comincia di nuovo a muoversi

e ad elaborare, allora la direzione che prende e i temi che persegue non sono più di pertinenza dello psicoterapeuta.

Nella nostra esperienza di didatti, lo scoglio principale che incontra un *trainee* è proprio questo: riuscire a prescindere da certe costruzioni personali e professionali che lo portano a porsi il problema di « come stanno in realtà le cose » (magari in termini di inconscio, di motivazioni, di pulsioni, di condizionamenti, ecc.), per dare alla conoscenza personale del cliente dignità di costruzione teorica e farne l'oggetto dell'analisi e il punto di riferimento imprescindibile per la soluzione del problema.

© Psicologia contemporanea

GABRIELE CHIARI (Firenze, 1948), didatta e segretario del Comitato Direttivo della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC), svolge la sua attività terapeutica, didattica e di ricerca presso il Centro di Psicoterapia Cognitiva di Roma. È membro dell'Associazione Italiana per la Psicologia dei Costrutti Personali. Oltre a numerosi articoli, ha pubblicato il volume *Biofeedback, emozione e malattia* (Angeli, 1982) e ha curato, in collaborazione con M. Laura Nuzzo, i volumi *Le prospettive comportamentale e cognitiva in psicoterapia* (Bulzoni, 1982) e *Crescita e cambiamento della conoscenza individuale* (Angeli, 1984).



M. LAURA NUZZO (Roma, 1946), didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) e membro dell'Associazione Italiana per la Psicologia dei Costrutti Personali, svolge la sua attività presso il Centro di Psicologia Clinica di Roma. Ha pubblicato numerosi articoli e ha curato con G. Chiari, oltre ai volumi ricordati in



precedenza, la traduzione e la presentazione del volume di D. Bannister e F. Fransella *L'uomo ricercatore* (Psycho, 1986).

Per saperne di più:

È uscito in questi giorni un volume che costituisce una presentazione, per così dire autentica della teoria di Kelly: D. BANNISTER e F. FRANELLA, *L'uomo ricercatore. Introduzione alla Teoria dei Costrutti personali di Kelly*, Psycho - G. Martinelli, Firenze, 1986.

F. MORINO ABBELE

Introduzione alla psicologia sociale

PSICOLOGICA

F. Morino Abbele

Introduzione
alla psicologia
sociale

Giunti Barbèra

pp. 160 L. 15.000

*La natura
dei processi psichici
che sottendono
il comportamento
dei gruppi,
le metodiche di studio
della moderna
psicologia sociale:
una panoramica
completa ed essenziale
sui problemi
fondamentali
e sulle teorie più
accreditate del
comportamento
collettivo.*



Giunti Barbèra