

Le parole del futuro

Università Cattolica del Sacro Cuore

Facoltà di Psicologia

**Mente
Relazione
Benessere**



VITA E PENSIERO



www.vitaepensiero.it

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail: autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org

© 2021 Vita e Pensiero - Largo A. Gemelli, 1 - 20123 Milano

ISBN 978-88-343-4736-2

Indice

Premessa	7
<i>Mente. Corpo, cervello, artefatti, cultura</i>	11
La mente come atto	11
Una mente embodied	19
Una mente ‘embrained’	24
Una mente ‘protesizzata’	29
Una mente inculturata	33
Per concludere	41
<i>Relazione. Persona, famiglia, gruppo, comunità</i>	45
L’identità relazionale del soggetto	45
La relazione presuppone una differenza ‘incarnata’	59
<i>Benessere. Personalità, mindfulness, felicità</i>	85
‘Sulle spalle dei giganti’	85
Dalla psicologia dell’accademia alla ‘terza missione’	86
Per una psicologia clinica rispettosa della persona	87
Anche il metodo conta	91
Tra teoria e pratica in psicologia clinica	93
Uno sguardo sul presente, tra passato e futuro: la mindfulness	97
Per concludere	101

Premessa

Non sono molte le discipline in cui ancora oggi si dibatte circa la loro collocazione nel sistema dei saperi. La psicologia è tra queste. In altri ambiti si sviluppano sì controversie, ma queste riguardano prevalentemente temi specifici o modelli e teorie proposte all'interno di quell'ambito, la cui definizione è unanimemente accettata dai 'contendenti', così come vi è accordo circa quali siano i metodi attraverso i quali si possono dipanare le questioni che sorgono. Nel caso della psicologia, invece, è in discussione la definizione stessa del tipo di disciplina che si intende essere. Come diceva Pierre Gréco, un collaboratore di Jean Piaget: «se gli psicologi fanno troppo gli scienziati, rischiano di non essere più psicologi; se gli psicologi fanno troppo gli psicologi, rischiamo di non essere più scienziati». La citazione ben riassume il ricorrente dilemma che la psicologia si trova ad affrontare: prendere come modello le cosiddette scienze "dure" o della natura e ambire al loro livello di controllo e rigore o piuttosto ispirarsi alle scienze umane o sociali e seguire un differente approccio che dia spazio alla qualità dell'esperienza e all'interpretazione soggettiva?

La posizione in cui la psicologia si colloca tra questi due estremi non è irrilevante per la costruzione dei

percorsi formativi e chiama in gioco l'idea di psicologo che si vuole formare, o il tipo di formazione psicologica che si vuole fornire ai professionisti che della psicologia intendono avvalersi. Ecco perché l'elaborazione di questo testo per la collana del centenario dell'Ateneo è stata un'utile occasione per docenti e ricercatori della Facoltà di Psicologia per interrogarsi circa i fondamenti del sapere che viene trasmesso agli studenti e per esplicitare i punti fermi che sono tenuti presenti nella progettazione dell'offerta formativa e nell'impostazione della didattica.

Si è partiti dal cercare di delineare la visione della mente che si condivide, poiché sovente nella mente oggi viene indicato l'oggetto di studio della psicologia. L'intreccio con la base biologica dell'attività psichica è dato imprescindibile, ma vi sono vari modi per intenderlo e nel primo capitolo si prospetta una concezione non riduzionista che riconosce il radicamento della mente nel corpo, ma anche la diversità che i meccanismi mentali mostrano rispetto ai processi neurali. È anche aspetto che non può essere misconosciuto il collegamento che la mente ha con la cultura, con i suoi artefatti e sistemi simbolici. Anche in questo caso però si tratta di scongiurare un altro tipo di riduzionismo, che rischia di togliere autonomia e capacità di autodeterminazione alla mente.

La mente non è una realtà solipsistica, poiché l'individuo è inserito sempre in una relazione ed è strutturalmente aperto all'altro. Ecco che allora nel secondo capitolo il fuoco dell'attenzione si sposta sulla dinamica relazionale, presa in esame a differenti livelli, da quello duale che si

stabilisce nella coppia umana a quelli più articolati che si costruiscono nella famiglia e nelle comunità. Anche in questo caso si presentano diverse prospettive per concettualizzare la dimensione interpersonale e quindi si tratta di precisare un'accezione della relazione che non la riduca a un sistema di meccanismi deterministici ma la ancori alla ricerca, talvolta difficoltosa e conflittuale, di un senso in cui ci si possa riconoscere.

Sulla base delle aspirazioni individuali e delle esigenze relazionali si costruisce il benessere delle persone e delle collettività, tema affrontato nel terzo capitolo. Qui si offre l'opportunità di andare oltre una visione della psicologia applicata che la vede scendere in campo soltanto laddove si presentino rischi, crisi, devianze, derivate patologiche. Accanto a questo tipo di richieste di intervento cui gli psicologi sono chiamati a dare risposta, oggi se ne fanno presenti altri che vanno nella direzione dello sviluppo delle potenzialità, individuali e sociali, dell'essere umano. La "psicologia positiva" dischiude così nuove prospettive per la promozione della salute e per aiutare a raggiungere la soddisfazione nella vita.

Questa apertura alle domande e alle sfide del presente, insieme al tentativo di riconoscere ciò che di valido è presente in quadri teorici differenti e di integrarlo in una chiara e fondata visione dell'uomo, sono tratti che già contraddistinguevano la visione che della psicologia, di cui era diretto e stimato cultore, aveva il fondatore dell'Ateneo e che, passando attraverso le generazioni dei suoi allievi, ancora vivono in chi oggi è chiamato a trasmettere ai giovani che si formano al sapere psicologico

e alla sua pratica presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Ad essi è dedicata questa riflessione che la Facoltà di Psicologia ha sviluppato a cent'anni dalla fondazione dell'Ateneo.

Mente

Corpo, cervello, artefatti, cultura

La mia mente è in una piccola scatola, dentro altre scatole e altre ancora e così via. C'è così poca aria nella mia scatola.

F. O'CONNOR, *A prayer journal*, manoscritto, p. 20 (trad. it. *Diario di preghiera*, Milano 2018, p. 31)

1. *La mente come atto*

Si dice che l'oggetto di studio della psicologia sia la 'mente', intendendosi per mente il complesso di percezioni, emozioni, pensieri, ricordi, desideri (ossia le *attitudini proposizionali* di cui si parla in filosofia) che si sviluppano nell'individuo. Come concepire la mente? La mente si presenta al soggetto – secondo quanto sottolineato da William James, uno dei primi esponenti della psicologia scientifica, e rimarcato dalle descrizioni offerte successivamente dalla Fenomenologia – come un flusso continuo e dinamico di contenuti e vissuti. Per un approccio scientifico a questa realtà si presenta però l'esigenza di riportare il dato immediato di esperienza a dei costrutti che la incornicino in quadri teorici che orientano la ricerca. Il panorama attuale offre vari pa-

radigmi al riguardo e una riflessione in merito appare utile per proporre una visione della mente che da un lato sia aderente alla natura di questo oggetto e dall'altro permetta di integrare diversi apporti per elaborare un'ottica unitaria e coerente in cui siano riconosciuti i tratti evidenziati da ciascuna prospettiva. L'obiettivo è proporre una visione della mente aperta a includere ciò che di valido proviene da diversi orientamenti teorici, così da evitare l'angustia – cui allude l'esergo del capitolo – delle singole prospettive particolari.

1.1. Oltre le rappresentazioni

Secondo un approccio – al quale ha dato un contributo Jerry Fodor¹, assunto come punto di riferimento dagli psicologi che si riconoscono in questo paradigma – che ha ampiamente influito e tuttora influisce sulla psicologia, la mente può essere concepita come un sistema di rappresentazioni, in genere intese come descrizioni attraverso simboli di una condizione del mondo o della conoscenza che di questo il soggetto ha. In questa prospettiva l'attività psichica consisterebbe nella costruzione di rappresentazioni mentali della realtà e nella loro manipolazione. Ma percezioni, memorie, pensieri – così come ci sono restituiti dalla descrizione fenomenologica da cui siamo partiti – si risolvono nell'avere una rappresentazione del-

¹ J. FODOR (1983), *The modularity of mind*, MIT Press, Boston (trad. it. *La mente modulare*, Il Mulino, Bologna 1988).

la realtà? Due caratteristiche della mente innanzi tutto mal si adattano a una concezione in termini di rappresentazioni: il fatto che le esperienze mentali talvolta non hanno carattere discreto ma continuo, in quanto una si trasfonde nell'altra senza che sia possibile indicare dove termina la prima e inizia la seconda; il fatto che le esperienze mentali, se talvolta godono di una certa stabilità, molto spesso sono incessantemente cangianti. Vi è poi un'obiezione di fondo. Una rappresentazione della realtà qual è quella fornita da un insieme, anche strutturato, di simboli di per sé non spiega come quei simboli rivestano un significato per il soggetto. Sebbene la visione della mente come insieme di rappresentazioni si proponga di salvare la dimensione semantica ricostruendola, nei limiti del possibile, attraverso l'organizzazione sintattica dei simboli, è la sua intrinseca struttura a far sì che, al suo interno, il significato non possa essere colto pienamente. Un esempio di quanto appena sostenuto è evidente nella proposta dei *teorici del livello superiore*², che affidano il significato delle rappresentazioni a livelli sempre più elevati di meta-rappresentazioni. Questa strategia è tuttavia fallimentare, in quanto implica un regresso all'infinito, ovvero un errore logico che vanifica ogni tentativo di arrivare a comprendere il significato attraverso delle regole sintattiche.

² P. CARRUTHERS (1996), *Language, thoughts, and consciousness. An essay in philosophical psychology*, Cambridge University Press, Cambridge, p. 152; D.M. ARMSTRONG (1968), *A materialist theory of the mind*, Routledge and Kegan Paul, London.

1.2. L'esperienza in prima persona

Essere soggetto di esperienze mentali significa viverle 'in prima persona'. Tali esperienze e attività sono soggettive nel senso che si accompagnano a caratteristiche qualitative cui soltanto il soggetto ha accesso. Un individuo non-vedente, anche se conoscesse tutte le proprietà fisiche delle onde elettromagnetiche che corrispondono alla percezione del verde e conoscesse negli estremi dettagli ciò che a livello neurobiologico avviene quando si percepisce il verde, non saprebbe mai che cosa voglia dire «vedere il verde»³. Altrimenti detto, la mente gode di *qualità esperienziali soggettive*⁴: ciò che si sviluppa nella mente ha un particolare modo di apparire che dipende dal punto di vista del soggetto. Il vivere in prima persona dà agli eventi mentali una coloritura e una vividezza non altrimenti acquisibile. In risposta alla sottolineatura che queste caratteristiche soggettive vanno perse in una concezione della mente come rappresentazione, uno potrebbe però sostenere che

³ A. ANTONIETTI - A. CORRADINI - E.J. LOWE (eds.) (2008), *Psycho-physical dualism today. An interdisciplinary approach*, Lexington Books, Lenham (MD).

⁴ T. NAGEL, *Consciousness and objective reality* (1994), in R. WARNER - T. SZUBKA (eds.), *The mind-body problem*, Blackwell, Oxford-Cambridge, pp. 63-68; T. NAGEL (1974), *What is it like to be a bat?*, in «Philosophical Review», pp. 435-450 (trad. it. *Che effetto fa essere un pipistrello?*, Mondadori, Milano 1988); D. HOFSTADTER - D.C. DENNETT (eds.) (1981), *The Mind's I*, Basic Books (trad. it. *L'io della mente*, Adelphi, Milano 1985, pp. 379-391); F. JACKSON (1982), *Epiphenomenal qualia*, in «The Philosophical Quarterly», pp. 127-136.

tali caratteristiche sono accessorie per uno studioso (nel nostro caso, lo psicologo) che voglia considerare soltanto le proprietà strutturali del proprio oggetto di indagine. Come un botanico, di fronte a una mela, prescinde da certe caratteristiche (le sfumature del colore della buccia, le protuberanze del suo picciolo ecc.) per concentrarsi su altre (per esempio, la composizione chimica ecc.) ritenute più rilevanti ai fini della spiegazione delle proprietà organolettiche del frutto, così uno psicologo, che come essere umano pur tuttavia percepisce le qualità esperienziali soggettive della propria mente, può prescindere da alcune (ossia dalle caratteristiche del frutto che si colgono con l'esperienza in prima persona) e focalizzarsi su altre (il peso, le dimensioni, il prezzo) per spiegare le decisioni che un essere umano prende al riguardo (per esempio, decidere se comprarla o no). La contro-obiezione però potrebbe essere questa: è sì vero che in certi contesti le proprietà colte dall'esperienza in prima persona possono essere irrilevanti nella spiegazione di certi fenomeni psicologici e quindi, mettendomi in una prospettiva di come-se (ossia facendo finta che queste proprietà non esistano), posso prescindere; tuttavia in altri contesti le qualità esperienziali soggettive potrebbero non essere irrilevanti, e quindi non posso prescindere. Per esempio, in certi casi i comportamenti di acquisto delle mele potrebbero essere spiegati in base al rapporto grandezza-prezzo, prescindendo dalle sottili sfumature dell'esperienza in prima persona della mela; in altri casi invece potrebbero proprio essere le allettanti *nuance* dei riflessi della buccia che colgo nella mia esperienza in prima persona a indurmi ad acquistare quel frutto.

1.3. L'intenzionalità

Il modo con cui l'uomo rappresenta la realtà non è dato quindi semplicemente dall'avere in sé una rappresentazione della realtà (nel senso del paradigma rappresentazionalista sopra accennato). È un altro il tipo di rapporto che l'uomo stabilisce con il mondo quando sente, ricorda, ragiona. La mente può essere intesa come l'istanza che compie atti intenzionali⁵. Gli atti psichici sono intenzionali in quanto si riferiscono a degli oggetti. Le sensazioni sono sempre sensazioni di qualcosa, la paura è sempre paura di qualcosa, una decisione è sempre relativa a qualcosa, una fantasia è sempre immaginazione di qualcosa. Ciò che sta nella mente è sempre relativo a qualcosa, è sempre circa qualcosa che non sta nella mente. Gli atti possono portare a una presenza stabile di contenuti mentali o produrre un continuo loro cambiamento, possono essere istantanei o svilupparsi attraverso stadi di un processo, possono essere originati autonomamente dalla mente o essere indotti dall'esterno. In ogni caso attraverso un atto mentale è sempre qualcosa che si fa presente a me, che assurge a significato per me. Quando vedo un oggetto non c'è da un lato la catena delle reazioni neurofisiologiche innestate dalle onde elettromagnetiche che colpiscono la retina dei miei occhi e dall'altro lato la figura mentale dell'og-

⁵ Cfr. F. BRENTANO (1874), *Psychologie vom empirischen standpunkt*, Duncker und Humblot, Leipzig (trad. it. *La psicologia dal punto di vista empirico*, Laterza, Bari 1997).

getto. Sono invece io che, con i processi fisiologici che accompagnano l'atto, colgo l'oggetto, il quale mi si fa presente – in una modalità non fisica – e svela il suo significato.

1.4. L'inconscio

Gli atti mentali di intenzionamento non sono uniformi, ma assumono caratteristiche diverse. Per esempio gli atti differiscono per livello distribuendosi lungo un *continuum* che va dalla manifestazione parzialmente consapevole a quella pienamente cosciente. E l'inconscio? Vari orientamenti della psicologia attuale sostengono la prevalenza del funzionamento inconscio rispetto a quello conscio, ritenendo che la maggior parte dei nostri processi mentali avvenga al di sotto del livello della coscienza⁶. Sono stati proposti diversi aggettivi per descrivere questi processi: automatico, implicito, preattentivo, procedurale. Ciascuno di essi cerca di cogliere aspetti specifici di una dimensione, quella inconscia, tanto ricca quanto difficile da definire univocamente. Nel suo complesso possiamo comunque caratterizzare la mente inconscia come quella dimensione, non accessibile tramite l'introspezione, su cui non esercitiamo un controllo volontario.

⁶ J.A. BARGH - K.L. SCHWADER - S.E. HAILEY - R. DYER - L.E.J. BOOTHBY (2012), *Automaticity in social-cognitive processes*, in «Trends in Cognitive Sciences», 12 (6), pp. 593-605.

La visione contemporanea comunemente accettata attribuisce a questa dimensione proprietà quali la rapidità, l'efficienza e l'automaticità di elaborazione delle informazioni⁷. Questi aspetti sembrano consentire di superare i limiti della mente conscia, la cui complessità di funzionamento richiede invece grandi quantità di risorse cognitive. In ragione di ciò l'inconscio rappresenterebbe quella modalità di funzionamento che ci permette di portare a termine in parallelo diversi compiti mentali, lasciando spazio alla coscienza di dedicarsi ad attività di ampio respiro, più onerose dal punto di vista cognitivo. Non va però dimenticato che la funzione della mente conscia è rilevante almeno quanto quella della mente inconscia⁸. Infatti, a fronte di istanze psichiche molteplici e tra loro divergenti, la coscienza si pone come un sofisticato organizzatore finale dell'attività cognitiva. Essa assume infatti un ruolo primario nel dare direzione unitaria e coerente al comportamento umano, sia modulando e integrando istanze inconse antagoniste, sia innescando processi che, una volta attivati, procederanno secondo modalità inconse.

⁷ D. KAHNEMAN (2003), *A perspective on judgment and choice: Mapping bounded rationality*, in «American Psychologist», 58, pp. 697-720.

⁸ A. CORRADINI - N. GAJ (2017), *Una o più menti? Alcuni commenti critici riguardo a due definizioni della distinzione tra conscio e inconscio*, in M. CRUCIANI - M.E. TABACCHI (a cura di), *Nuovi sguardi sulle scienze cognitive*, Corisco, Roma-Messina, pp. 121-131.

2. *Una mente embodied*

2.1. La mente nel corpo

È sempre una mente incarnata quella che prova sentimenti, decide, fantastica ecc. Gli atti mentali non sono qualcosa che si giustappone o che sopraggiunge alle attività corporee: esse sono l'esplicazione dell'attività del medesimo individuo in cui si svolgono le attività corporee⁹. Per esempio, l'arrossire per la vergogna non è un'emozione (un contenuto mentale) cui corrisponde una trasformazione somatica; non è qualcosa che sta dentro, sopra, di fianco o dietro i processi corporei; l'arrossire fa parte intrinsecamente della nostra vergogna, in quanto aspetto del nostro modo di collocarci in una data situazione, del modo con cui questa situazione prende significato per noi, della coloritura che la nostra apertura all'ambiente assume in questa circostanza. Ciò che chiamiamo 'mente' e 'corpo' sinergicamente agiscono secondo la forma che prende il rapporto dell'individuo con il mondo. L'uomo è un essere unitario che percepisce, pensa, ricorda e decide con tutto il corpo, così come unitaria è la nostra esperienza per come essa viene generata dall'auto-consapevolezza¹⁰, orientata a fornire una rappresentazione interna

⁹ A. ANTONIETTI (2010), *Emerging mental phenomena: Implications for the psychological explanation*, in A. CORRADINI - T. O'CONNOR (eds.), *Emergence in science and philosophy*, Routledge, New York, pp. 266-288.

¹⁰ A. NEWEN - K. VOGELY (2003), *Self-representation: Searching for a neural signature of self-consciousness*, in «Consciousness and Cognition», 12 (4), pp. 529-543.

integrata del mondo esterno, del nostro organismo e della loro connessione ai fini di un adattamento efficiente ai contesti di riferimento, oltre che dell'espressione del nostro potenziale agentivo (*agency*) rispetto a quegli stessi contesti intesi come sinergia di ambiente fisico, sociale e relazionale¹¹.

2.2. Tra simbolico e simulato

La teoria dell'*embodiment* assume che i processi cognitivi siano radicati nella percezione e nell'azione. Nelle sue differenti versioni viene formulata in opposizione ad un'interpretazione della cognizione in termini puramente simbolici¹². Una visione puramente simbolica della cognizione prevede che l'informazione sensorimotoria venga decodificata, o più precisamente transcodificata, cioè trasformata in un codice diverso (una trasformazione, quindi, da segnale a simbolo) adatto alla natura dell'elaborazione cognitiva¹³. In opposizione, la teoria dell'*embodiment* propone che l'informazione proveniente dall'ambiente non sia decodificata in un format sim-

¹¹ D. CRIVELLI - M. BALCONI (2010), *Agency and inter-agency, action and joint action: Theoretical and neuropsychological evidences*, in M. BALCONI (ed.), *Neuropsychology of the sense of agency. From consciousness to action*, Springer, Berlin, pp. 107-122.

¹² L.W. BARSALOU (1999), *Perceptual symbol systems*, in «Behavioral and Brain Sciences», 122, pp. 577-609.

¹³ Z.W. PYLYSHYN (1985), *Computation and cognition: Toward a foundation for cognitive science*, MIT Press, London, 2 ed.

bolico, ma ‘ricreata’ dalle strutture neurali attraverso un processo di simulazione.

Ampio sostegno alla teoria dell'*embodiment* proviene dalle neuroscienze cognitive, anche se il principio organizzativo dell'*embodiment* trova applicazioni che vanno oltre questi confini, per estendersi a campi quali la cognizione sociale, lo sviluppo, la biologia evolutiva, le arti¹⁴. L'*embodiment* si collega, nell'ambito delle neuroscienze cognitive, alla proposta dell'esistenza di *zone di convergenza*¹⁵: ‘frammenti’ di attributi sensoriali e motori verrebbero elaborati nelle aree sensoriali e motorie primarie per poi convergere in aree associative, amodali (le zone di convergenza, appunto) la cui attivazione ‘a tempo’ permetterebbe il loro assemblaggio in entità ed eventi dotati di significato.

Pari importanza assume per l'ipotesi dell'*embodiment* la dimostrazione della presenza nelle regioni prefrontali (area F5) e parietali inferiori della corteccia cerebrale del macaco dei neuroni *mirror* (a specchio), in grado di attivarsi sia quando il macaco esegue l'azione, sia quando osserva la stessa azione compiuta da altri (ad esempio l'atto di afferrare il cibo), suggerendo che la comprensione delle azioni sia supportata dal sistema motorio.

In ambito neuropsicologico la teoria dell'*embodiment* trova ampio spazio nei modelli sulla natura della seman-

¹⁴ A. CHATTERJEE (2010), *Disembodying cognition*, in «Language and Cognition», 2 (1), pp. 79-116.

¹⁵ A.R. DAMASIO (1989), *Time-locked multiregional retroactivation: A systems-level proposal for the neural substrates of recall and recognition*, in «Cognition», 33 (1-2), pp. 25-62.

tica riferita a singole parole. In contrapposizione a una visione secondo cui la rappresentazione semantica delle parole è puramente simbolica, si sostiene una concezione *modality-specific*, che cioè prevede attributi specifici della modalità attraverso la quale è stata elaborata/acquisita; la semantica, quindi, sarebbe implementata da informazioni che mantengono caratteristiche riferibili ai sistemi sensorimotori.

Alcuni modelli di *embodied cognition* ammettono tuttavia un'ulteriore trasformazione delle codifiche *modality-specific* in codifiche astratte, amodali, prive cioè di caratteristiche riferibili alle modalità (sensoriali o motorie) di acquisizione/elaborazione. Il più influente tra questi è senz'altro il modello del *semantic hub-and-spokes*¹⁶, basato su evidenze tratte da soggetti affetti da demenza semantica, un processo neurodegenerativo che coinvolge selettivamente le strutture anteriori dei lobi temporali dell'encefalo. Il *semantic hub* sotteso da reti neurali localizzate nelle regioni anteriori dei lobi temporali sarebbe la sede di queste codifiche astratte, amodali, pur mantenendo esso connessioni reciproche con gli *spokes*, aree *modality-specific* distribuite nella neocorteccia.

Altri modelli, invece, ammettono unicamente l'esistenza di reti distribuite (le *zone di convergenza*) nelle regioni adiacenti alle aree motorie e sensoriali (aree associative), che integrerebbero a vari livelli le informazioni

¹⁶ M.A. LAMBON RALPH - E. JEFFERIES - K. PATTERSON - T.T. ROGERS (2017), *The neural and computational bases of semantic cognition*, in «Nature Review Neuroscience», 18 (1), pp. 42-55.

acquisite attraverso le varie modalità sensoriali/motorie. Le informazioni andrebbero quindi incontro a una trasformazione *cross-modale*.

Sia l'ipotesi del *semantic hub-and-spoke* che l'ipotesi di *zone convergenti* supportate da reti distribuite in regioni adiacenti ai sistemi sensorimotori trovano conferma in evidenze cliniche e sperimentali. Non sembrano invece sostenibili alla luce dell'evidenza empirica sia l'ipotesi di una semantica completamente 'simbolica', così come quella di una semantica esclusivamente *embodied*¹⁷. Gli studi di neuroimmagini, elettrofisiologici e lesionali offrono evidenze soltanto parziali a supporto della *cognizione embodied*. Gli studi su pazienti con lesioni cerebrali mostrano che il danno delle strutture sensorimotorie non si associa a disturbi che coinvolgono l'elaborazione dei concetti, come una visione 'forte' dell'*embodiment* lascerebbe supporre¹⁸.

Quindi una visione *embodied* di tutta l'attività mentale sembra posizione estrema difficilmente condivisibile. Tuttavia il radicamento corporeo degli atti mentali non va dimenticato, così come possono essere riconosciute certe rivendicazioni della psicologia evoluzionistica¹⁹ o degli

¹⁷ L. METEYARD - S.R. CUADRADO - B. BAHRAMI - G. VIGLIOCCO (2012), *Coming of age: A review of embodiment and the neuroscience of semantics*, in «Cortex», 8 (7), pp. 788-804.

¹⁸ B.Z. MAHON - A. CARAMAZZA (2008), *A critical look at the embodied cognition hypothesis and a new proposal for grounding conceptual content*, in «Journal of Physiology», Paris, 102 (1-3), pp. 59-70.

¹⁹ D. CUMMINS - R. CUMMINS (2002), *Innate modules vs innate learning biases*, in «Cognitive Processing», 3 (3-4), pp. 19-30.

orientamenti, variamente denominati²⁰, in cui si ricorda che non ci sono infiniti modi possibili per manifestare una certa capacità mentale (poiché dal punto di vista biologico soltanto alcune possibilità sono plausibili), invitando la psicologia a non prescindere dai vincoli che il corpo impone all'attività mentale.

3. *Una mente 'embrained'*

3.1. Il collegamento con il cervello

Entro il corpo vi è una particolare struttura, il sistema nervoso, che intrattiene un rapporto privilegiato con la mente. Nessuno oggi può negare che il lavoro della mente sia accompagnato dal lavoro del cervello. In linea di massima possiamo ritenere che ad ogni atto mentale corrisponda qualche processo biologico. Tali corrispondenze non sono sorprendenti, se si concepisce l'essere umano come un'unità psico-biologica che vive le esperienze mentali con tutto il corpo, che non è un plasma biologico indistinto; al pari di altri esseri organici, esso è una struttura differenziata al proprio interno il cui funzionamento è altamente organizzato. Sarebbe sorprendente che i nostri atti mentali fossero accompagnati da attività biologiche prive di specificità e regolarità. Essendo l'uomo un'unità psico-biologica, non stupisce apprendere che quando una persona emette un certo

²⁰ B. BAKKER (2000), *The adaptive behavior approach to psychology*, in «Cognitive Processing», 1 (1), pp. 39-70.

genere di comportamenti o vive certi tipi di esperienze mentali nel suo sistema nervoso si attivano strutture particolari, determinate forme di funzionamento ecc. L'indagine del sistema nervoso può quindi contribuire alla comprensione della mente.

3.2. Corrispondenze mente-cervello

Soprattutto due generi di evidenze neurobiologiche sono offerti alla psicologia. Nel primo caso si tratta di indicare una struttura cerebrale o un'attività neurale che risulta specificamente collegata a un certo atto mentale. Nel secondo caso si tratta di mostrare che una struttura o processo, di cui si conosce il ruolo in una certa attività mentale, è implicata anche in un'altra attività. In che misura questi dati neurobiologici danno un contributo alla comprensione dell'aspetto psicologico?

Innanzitutto si tratta di stabilire, a livello logico, di che tipo di corrispondenza si tratta. Ciò che consta è una concomitanza di un'attivazione neurale N1 e un atto mentale P1. Si danno tre possibili tipi di concomitanze:

1) implicazione dell'esperienza psicologica (P) da parte della struttura/processo neurobiologico (N): ogni volta che si verifica N1, si verifica anche P1; P1 può però verificarsi anche non in corrispondenza di N1;

2) implicazione della struttura/processo neurobiologico (N) da parte dell'esperienza psicologica (P): ogni volta che si verifica P1 si verifica anche N1; N1 può però verificarsi anche non in corrispondenza di P1;

3) implicazione reciproca: N1 si verifica sempre e solamente in corrispondenza di P1 e viceversa.

È importante stabilire a quale tipo appartenga la corrispondenza in questione, perché diverse sono le conclusioni che si possono trarre. Diverso, per esempio, è il caso di un atto mentale che si compie soltanto in corrispondenza di un certo evento neurobiologico e il caso di un evento neurobiologico che si verifica soltanto in corrispondenza di un certo atto (il quale può verificarsi anche concomitantemente ad altri processi neurali, e quindi pare non dotato di controparte biologica specifica).

A livello neurobiologico occorre poi ricordare che le concomitanze in questione si prestano a varie interpretazioni. Si può essere indotti a ritenere che una data struttura del cervello sia il *modulo* di un atto mentale, ossia l'elemento che contiene tutto ciò che serve per lo svilupparsi di quell'atto. Ma quella struttura potrebbe semplicemente svolgere il ruolo di iniziatore, catalizzatore, coordinatore, controllore, modulatore, specificatore, elemento-chiave ecc. di un processo neurale che coinvolge altre strutture. Non bisogna infatti dimenticare che l'attività di altre strutture cerebrali è sempre presente, anche se in una certa circostanza una struttura risulta più di altre coinvolta. In ogni caso che la struttura N1 sia prevalentemente attivata in concomitanza dell'atto mentale P1 o che la struttura N1 non sia presente nel soggetto che non riesce a compiere l'atto P1 non significa che N1 sia il luogo, la causa, la determinante di P1. Per esempio, il fatto che una pianta muoia se nel terreno viene a mancare la sostanza S non significa che tale pianta vive soltanto

grazie a S. In breve, una volta rilevata una concomitanza psico-neurobiologica, non è facile stabilire quale ne sia il significato sul piano dell'architettura e del funzionamento del sistema nervoso.

3.3. Ruolo dei processi neurali

Il secondo tipo di evidenza neurobiologica che viene sovente addotta consiste nel mostrare che una certa struttura/attivazione neurale, che si sa essere coinvolta in una certa funzione/abilità/attività mentale, è coinvolta, insieme ad altre, anche in un'altra funzione/abilità/attività, con ciò – si ritiene – provando che la seconda è coinvolta, a livello psicologico, anche nella prima. Che dire di questo genere di argomentazione?

Supponiamo che venga provato che un processo neurobiologico N1 si sviluppi in una specifica struttura o regione cerebrale quando il soggetto è impegnato in un particolare atto mentale P1 e che venga provato che il medesimo processo N1 si sviluppi nella medesima struttura in corrispondenza di un altro atto mentale P2. La conoscenza psicologica è progredita? Il dato induce a ipotizzare che P1 avvenga con il coinvolgimento di P2, ma non ne costituisce la prova. Un medesimo meccanismo N1 potrebbe per esempio essere attivato in due processi biologici che nel complesso risultano molto diversi tra loro in quanto coinvolgono ciascuno meccanismi diversi da quelli coinvolti dall'altro (con l'eccezione dell'unico meccanismo comune); a tale generale diversità dei

due processi biologici farebbero riscontro due diversi processi psicologici (P1 e P2), che non condividono alcuna caratteristica psicologica comune. Potrebbe anche essere che il processo N1 in P1 assolva una certa funzione psicologica, mentre ne assolva un'altra in P2, che non sarebbe quindi implicato in P1. Ancora, potrebbe essere che in P1 il verificarsi del processo N1 (insieme ad altri processi neurobiologici) non produca P2, che invece produce quando si verifica da solo o insieme ad altri processi neurobiologici.

Analoghi dubbi si possono avanzare per la situazione in cui – noto che in un atto mentale P1 sono coinvolte le strutture/processi neurali N1, N2 e N3 – per un qualche motivo sia 'fuori uso' la struttura/processo N1, con la conseguente trasformazione dell'atto P1 nell'atto P2. La diversità tra P1 e P2 si può attribuire a N1? Possiamo essere sicuri di quale sia il ruolo della struttura N1 che è venuta a mancare? C'è il rischio di compiere inferenze discutibili, come accade a quello sperimentatore che, dopo aver addestrato una cavalletta a compiere un salto al suono di un fischio, toglie alla cavalletta una zampa, fischia e rileva che la cavalletta è ancora in grado di saltare. Priva quindi la cavalletta di un'altra zampa, ma essa riesce ancora a saltare. Procedo così sinché la cavalletta resta priva di zampe; lo sperimentatore fischia ma l'insetto non riesce più a compiere il salto. Lo sperimentatore allora conclude: «Ecco dimostrato che se a una cavalletta si tolgono tutte le zampe, essa diventa sorda». Sul piano neurobiologico l'aneddoto suggerisce che la mancanza di una struttura neurobiologica può non eliminare la com-

ponente specifica di un atto psicologico, ma in realtà privare di una condizione a-specifica di base affinché tale atto possa aver luogo. Sul piano psicologico esso invita a chiedersi se la struttura neurobiologica era collegata allo specifico atto mentale o a una condizione mentale necessaria per sostenere tale atto²¹.

Nel complesso, dalle considerazioni sopra svolte appare che i parallelismi neuropsicologici difficilmente possono avere una funzione probativa per la psicologia; essi possono avere una funzione indiziaria, cioè possono svolgere un interessante ruolo euristico: possono suggerire che esistano differenze specifiche entro fenomeni che si ritengono omogenei o che sussista un rapporto tra due attività mentali, ma occorre che tali specificità e rapporti vengano stabiliti sul piano psicologico. I parallelismi psico-biologici costituiscono quindi un'interessante fonte di congetture che la psicologia deve però verificare nell'ambito dei fenomeni mentali e che in termini psicologici deve spiegare.

4. *Una mente 'protesizzata'*

Il rapporto dell'uomo con la realtà è mediato dagli strumenti. Per analizzare l'influenza mente-tecnologia le scienze cognitive distinguono tra due diversi tipi di interazione con un medium: le *azioni mediate dirette* e le *azioni mediate indirette*.

²¹ A. ANTONIETTI - P. IANNELLO (2011), *Social sciences and neuroscience: A circular integration*, in «International Review of Economics», 58, pp. 307-317.

Nell'*azione mediata diretta* il soggetto attraverso il movimento del corpo controlla direttamente un artefatto utilizzato per realizzare la sua intenzione. Un esempio di azione mediata diretta è quella dell'utente di un sito che scorre con il dito sullo schermo dello *smartphone* (artefatto prossimale) le foto che un amico ha postato sul proprio profilo Internet. Nell'*azione mediata indiretta* invece il soggetto, attraverso il movimento del corpo, controlla un artefatto con cui a sua volta controlla uno o più altri artefatti attraverso i quali realizza la sua intenzione. Un esempio di azione mediata indiretta è quella dell'utente di videogiochi che muove il *joystick* (artefatto prossimale) per spostare il proprio *avatar* (artefatto distale) con cui evitare un ostacolo. Che cosa differenzia queste due azioni? Nel momento in cui la capacità di attuare l'azione diventa intuitiva, le due azioni mediate hanno un effetto diverso sulla nostra corporeità: le azioni mediate dirette portano all'*incorporazione degli artefatti* (i confini corporei includono la tecnologia), mentre le azioni mediate indirette portano all'*incarnazione negli artefatti* (i confini extracorporei diventano quelli che circondano l'artefatto distale).

Ma cerchiamo di capire meglio il significato di queste affermazioni. Numerosi studi neuropsicologici hanno dimostrato che l'apprendimento di un'azione mediata diretta estende lo *spazio peripersonale*, lo spazio delimitato dalle possibilità di azione motoria del soggetto²².

²² A. FARNÈ - E. LADAVAS (2000), *Dynamic size-change of hand peripersonal space following tool use*, in «Neuroreport», 11 (8), pp. 1645-1649.

Per esempio, imparando a giocare a tennis e riuscendo a usare intuitivamente la racchetta per prendere la pallina, il campo visivo dei nostri neuroni bimodali dell'area premotoria F4 si allunga di una lunghezza corrispondente alla racchetta. In altre parole, la conoscenza intuitiva delle capacità di manipolare direttamente un artefatto produce l'incorporazione percettiva dell'artefatto stesso: l'artefatto prossimale diventa stabilmente presente in noi, un'estensione del nostro corpo. Dal punto di vista del controllo cognitivo posso usarlo intuitivamente tanto quanto uso le dita della mano per scrivere.

Nell'azione mediata indiretta, invece, la capacità intuitiva di manipolare l'artefatto distale (l'*avatar* nell'esempio precedente) modifica la percezione dello spazio extrapersonale, lo spazio al di fuori della nostra capacità di azione²³. In pratica, se consideriamo l'esempio precedente dell'utente di videogiochi, il videogiocatore si 'incarna' all'interno dello spazio remoto e simulato dal computer.

I risultati di vari studi hanno portato a definire l'uomo un *natural born cyborg*, ossia un essere vivente in grado di incorporare dentro di sé intenzionalmente le tecnologie che crea e usa per aumentare le proprie capacità di azione e relazione. Ecco così che la tecnologia e i suoi prodotti sfuggono ad una definizione riduzionistica che li identifichi solo come meri strumenti per uno scopo e – oltre a connotarsi come artefatti culturali in grado di

²³ A. IRIKI - M. TANAKA - S. OBAYASHI - Y. IWAMURA (2001), *Self-images in the video monitor coded by monkey intraparietal neurons*, in «Neuroscience Research», 40 (2), pp. 163-173.

concentrare significati e valori – divengono sia oggetto di esperienza sia *mediatori* di esperienze. L'interazione con gli strumenti tecnologici promuove la definizione di nuovi schemi di azione, nuove modalità di pensiero e nuovi vissuti, comportando un adattamento dei processi mentali tramite il meccanismo neurofisiologico della neuroplasticità.

In aggiunta, negli ultimi decenni gli sviluppi tecnologici hanno comportato l'apertura di nuove prospettive nello studio della mente, fino allo sviluppo della *cognitive technology*, settore di ricerca che include, tra le altre, l'intelligenza artificiale, la robotica collaborativa (nonché i cosiddetti co-bot), la *brain-computer interface* (BCI) e le scienze computazionali e che, attraverso l'automazione di processi, mira a replicare determinate funzioni simil-cognitive in agenti artificiali²⁴ (si veda ad esempio la *natural language generation* e il *natural language processing*). La diffusione della *cognitive technology* nei sistemi complessi, come le organizzazioni e i gruppi sociali estesi, rende quindi possibile l'insorgere di cambiamenti strutturali e una ridefinizione della concezione di coscienza, di intenzionalità, di processo mentale tout court, nonché l'attribuzione di nuovi confini al concetto stesso di relazione interpersonale mediato dal rapporto uomo-intelligenza artificiale. L'impatto che queste tecnologie possono avere, anche alla luce delle conoscenze scien-

²⁴ F. CASSIOLI - G. FRONDA - M. BALCONI (2021), *Human-co-bot interaction and neuroergonomics: Co-botic vs. robotic systems*, in «Frontiers in Robotics and AI», 8, 659319.

tifiche derivate dall'approccio dell'*embodied cognition*, comporta un conseguente bisogno di ridefinizione del concetto di mente e di intenzionalità, fino alla definizione di nuovi 'vocabolari' cognitivi, per parafrasare quanto già sostenuto da Rizzolatti²⁵ a proposito dei 'vocabolari' percettivi e motori.

5. *Una mente inculturata*

Gli strumenti sono un elemento della cultura entro cui vengono progettati e costruiti. Utilizzando un artefatto il soggetto in qualche modo si colloca entro la corrispondente cultura di riferimento: impiegando il cellulare per scattare fotografie implicitamente sono indotto a fare riferimento e adeguarmi a una serie di idee circa il significato della condivisione della traccia visiva delle esperienze che compio e i comportamenti normativi che ne derivano (per esempio, gli altri si attendono che condivida le fotografie con loro).

5.1. L'unitarietà del soggetto

Poiché il medesimo individuo si trova a partecipare a più mondi culturali, entro lo stesso individuo si svilupperebbero diverse 'menti', diversamente attivate secondo le si-

²⁵ G. RIZZOLATTI - M. GENTILUCCI (1988), *Motor and visual-motor functions of the premotor cortex*, in P. Rakic - W. Singer (eds.), *Neurobiology of neocortex*, Wiley, New York, pp. 269-284.

tuazioni, le circostanze, i ruoli, gli obiettivi del momento. Sono queste le istanze rivendicate dalla *psicologia post-moderna*. La psicologia moderna sarebbe stata fondata sul presupposto della possibilità di avere un oggetto di indagine comune e della possibilità di cercare leggi generali della mente. Al contrario, la *psicologia post-moderna* assume che l'oggetto della psicologia è una costruzione storica, è veicolato dal linguaggio, è influenzato dal contesto sociale e pertanto non esistono leggi universali perché la mente è sempre storica. Inoltre la struttura psichica non è unitaria; l'uomo è decentrato; il soggetto si dissolve negli insiemi di relazioni in cui è coinvolto; il sé è frantumato e nell'individuo coesistono sé multipli²⁶.

Per esempio, secondo Bachtin²⁷ nell'individuo abitano più sé, ognuno con una sua espressività verbale che cambia da contesto a contesto. La mente è come un dialogo con più persone; la coscienza non è un oggetto naturale ma è la voce che un altro esprime. Lungo questa linea, Harré²⁸ sostiene che la psicologia deve studiare come io mi narro, come gli altri mi narrano; la mente è un sistema che controlla l'attività di persone che interagiscono in un contesto spazio-temporale e socio-culturale determinato; la mente è il punto di incontro di influenze strutturanti che provengono dal contesto. Questo, sinteticamente, è

²⁶ L. MECACCI (1999), *Psicologia moderna e postmoderna*, Laterza, Roma-Bari.

²⁷ M.M. BACHTIN (1981), *The dialogic imagination*, University of Texas Press, Austin.

²⁸ R. HARRÉ - G. GILLET (1996), *La mente discorsiva*, Raffaello Cortina, Milano.

il quadro generale in cui si possono collocare posizioni diverse accomunate dalla convinzione che gli aspetti culturali-contestuali rivestono una funzione strutturante nei riguardi della mente. Entro questo quadro possiamo individuare tre posizioni riguardo al contributo del contesto culturale alla costruzione della persona.

5.2. Ruoli della cultura

Una prima possibilità è quella di affermare che la cultura contribuisce alla costruzione della persona offrendo delle *opportunità* che permettono alle risorse endogene dell'individuo di esplicitarsi. In questa prospettiva l'apporto della cultura è relativamente estrinseco, essendo l'attività mentale ritenuta ancora come prevalentemente generata dall'interno del soggetto. La cultura è vista come fattore di agevolazione-ostacolo, accelerazione-rallentamento ecc., ma non come fattore determinante. La cultura riguarda le variabili che permettono o impediscono il dischiudersi di potenzialità preesistenti.

Una seconda possibilità è quella di sostenere che la cultura contribuisce alla costruzione della persona producendo delle *influenze*. La cultura è qui vista – siamo nella prospettiva della cosiddetta *cross-cultural psychology*²⁹ – come un complesso di fattori esterno al soggetto che incide sullo sviluppo di quest'ultimo, orientandone

²⁹ J.W. BERRY ET AL. (1992), *Cross-cultural psychology*, Cambridge University Press, Cambridge.

il corso. In questa ottica la cultura viene intesa come un complesso di idee condivise a livello collettivo che nella mente dei singoli individui si traducono in personali visioni del mondo, in modelli di interpretazione delle specifiche situazioni che si incontrano nella realtà e in prototipi di azioni. Attraverso queste rappresentazioni soggettive le idee collettive guidano i comportamenti dei singoli. In questa posizione, allora, la cultura incide sul processo di costruzione della persona conducendola a sviluppare una particolare visione della realtà, a condividere determinati valori e norme sociali, a 'leggere' le sue esperienze con particolari accentuazioni ecc. Ne consegue che culture diverse portano l'individuo a enfatizzare, apprezzare, riprovare ecc. diversamente i vari aspetti del mondo e quindi ad acquisire criteri di valutazione, strategie di giudizio, schemi di comportamento ecc. diversi.

Infine, è possibile ritenere la cultura *condizione*, elemento costitutivo della mente dell'individuo. Non si può diventare ed essere persone se non grazie all'apporto della cultura. In questa prospettiva – che è quella della *cultural psychology*³⁰ – la cultura rappresenta nel contempo lo scenario in cui l'attività mentale si esplica e il bagaglio di strumenti con cui essa si produce. La cultura mette a disposizione le chiavi di accesso *tout court* alla realtà, essendo quest'ultima intrinsecamente una costruzione culturale. Per dare senso all'esperienza l'individuo – si sostiene in questa ottica – deve impiegare schemi di inter-

³⁰ M. COLE (1996), *Cultural psychology*, Harvard University Press, Cambridge.

pretazione e questi gli sono offerti dalla cultura. Poiché anche il sé è una costruzione culturale, l'appartenenza culturale determina il modo con cui il soggetto vive, si rappresenta, dà valore e significato alla propria esistenza. Adottando questa visione, l'individuo si trova a sviluppare molteplici identità a seconda dei contesti in cui si trova a interagire. Mentre nelle prime due posizioni l'incidenza della cultura coinvolge 'strati' pur sempre 'periferici' della persona, nell'ultima posizione la cultura 'aggredisce' il nucleo stesso della persona. Da questa prospettiva derivano alcune conseguenze problematiche.

5.3. Problemi del culturalismo

Nella prospettiva sopra accennata diventa difficile individuare valori, idee, principi, visioni, interpretazioni ecc. su cui convergere e attorno a cui creare consenso (per via razionale, empatica ecc.) poiché ognuno è 'ingabbiato' negli schemi culturali con cui è cresciuto e da questi non può evadere. Inoltre all'individuo è preclusa la possibilità di una personalizzazione del senso delle esperienze perché l'interpretazione di queste dovrebbe sempre avvenire attraverso schemi culturali e questi sono sempre schemi socialmente condivisi cosicché, dovendo 'valere' per i più, non catturano la singolarità. Inoltre, se uno interpreta la realtà assimilando lo schema culturale vigente nel suo ambiente, da dove sorgono le domande sullo schema culturale stesso? Esso dovrebbe fornire un'interpretazione adeguata, anche se non esaustiva, del mondo, ep-

pure le persone talvolta avvertono che c'è qualcosa 'che non va' e pongono domande su aspetti della realtà non previsti dallo schema della cultura cui appartengono. Ci deve allora essere una percezione della realtà non mediata dallo schema che appare dissonante con lo schema ed induce ad interrogarsi. Infine, che cosa – che sia intrinseco all'individuo e non soltanto effetto di agenti esterni – può indurre i cambiamenti culturali? Se la persona non è in grado di accedere a esperienze di significati che non possono essere colti entro le maglie degli schemi culturali vigenti, da dove scaturiscono schemi nuovi o differenti? L'individuo talvolta avverte lo scarto che esiste tra la propria percezione del mondo e le forme culturali cui essa cerca di approssimarsi: tale scarto sembra essere rivelativo di ulteriorità che gli schemi culturali non riescono ad afferrare.

Ma ancora a monte: che cosa motiva ad acquisire lo schema? Non sarà sempre soltanto per sola acquiescenza o imposizione. Uno schema viene accettato perché si coglie che esso spiega in maniera ritenuta adeguata aspetti della realtà che in un certo qual modo erano già percepiti. Lo si accetta perché si intuisce che esso rende bene ragione di ciò che imprecisamente e oscuramente si presentiva. Affinché lo schema venga condiviso occorre che ciò che esso propone si 'attacchi', 'faccia presa', faccia risuonare qualcosa che il soggetto già pre-comprendeva. È vero che, di fronte a una siepe che si staglia di notte all'orizzonte, il mio percepire quella siepe non può non essere mediato da quell'artefatto culturale che è la poesia *L'infinito* di Leopardi, il quale mi porta a cogliere nel-

la mia attuale esperienza significati e risonanze che non emergerebbero se io non avessi assimilato tale 'schema poetico' di siepe; tuttavia, la prima volta che ho incontrato quella poesia l'ho colta come rilevante perché essa si è collegata dentro di me a significati che allora mi rappresentavo oscuramente. Il fatto che ora la mia percezione di quell'oggetto «che da tanta parte dell'ultimo orizzonte il guardo esclude» e l'espressione di ciò che essa suscita in me non possa che essere mediato dallo schema della lirica leopardiana non esclude che alla base vi sia un originario incontro tra qualcosa che era comunque a me presente e una forma linguistico-concettuale che ho trovato ben adattarsi a quel qualcosa. Se è vero che la cultura è un insieme di strumenti che mi aiutano a leggere la realtà, l'accettazione delle letture della realtà che tali strumenti propongono deve avere alla base una percezione non culturalmente mediata della realtà.

La prospettiva culturalista ci ricorda che l'entrare in rapporto dell'uomo con il senso delle cose è vincolato, oltre che da limiti biologici, da vincoli culturali. La mente opera sempre in un *humus* culturale e di questo si nutre. La persona inoltre è costantemente impegnata nell'interazione con strumenti, individui, valori, comportamenti, discorsi che incorporano dimensioni culturali. Ma riconoscere che la mente non pensa e sente in un vuoto di cultura non significa che essa manchi di poteri autonomi. L'esperienza attesta che vi sono vissuti particolarmente significativi per l'individuo che tuttavia non si esprimono entro cornici culturali. Vi è un sentire e un intuire riferito alla realtà e all'esistenza che appare un 'primitivo', os-

sia che precede le forme culturali con cui l'individuo poi lo rappresenta a se stesso e agli altri. Pare quindi che ci debba essere un *primum* non culturale e tuttavia dotato di significato per l'individuo, altrimenti quest'ultimo non riuscirebbe mai a cogliere il senso di ciò che la cultura 'incornicia'.

Inoltre, l'essere influenzato, formato ecc. da una certa cultura, ricevere da questa un determinato *imprinting* non implica che l'individuo non possa accedere a sensibilità, visioni, valori ecc. propri di altre culture o universali. Pare che l'esperienza dell'individuo che si apre alla realtà si raggrumi attorno ad alcune immagini pregnanti e significative che affondano nel nucleo della persona in cui meccanismi biologici e storia culturale pregressa si fondono dando origine a una prospettiva originale. Attorno a queste immagini si coagulano gli aspetti più radicati delle sensibilità, visioni, valori, comportamenti ecc. dell'individuo. Tutto ciò non rimane però 'proprietà privata' inaccessibile del singolo. Questi è indotto dalle occasioni di confronto sociale ad esprimere le proprie immagini in termini intersoggettivamente fruibili, e quindi a cercare di inscrivere nelle cornici interpretative vigenti nella comunità di appartenenza. Nella cultura la persona trova alcune 'impalcature' che offrono dei punti di riferimento per esprimere la propria esperienza della realtà. Tali impalcature attendono di essere 'riempite' dei significati cui la singola persona accede e possono essere piegate ad esigenze e intuizioni individuali non previste. Si possono così costruire forme personali che si collegano da un lato alle immagini individuali e dall'altro agli schemi culturali.

6. *Per concludere*

I programmi di ricerca sottendono sempre delle scelte fondative rispetto alla natura dei fenomeni indagati e la psicologia non è esentata da questa operazione epistemologica. Sempre, anche se ciò non viene tematizzato e non si procede al riguardo in maniera esplicita, una certa idea della mente è implicata, a monte, nell'impostazione di rilevazioni ed esperimenti, così come nella definizione delle misure e nella selezione degli strumenti da impiegare, e, a valle, nell'interpretazione dei dati che vengono acquisiti. Meglio allora essere consapevoli di questa dimensione dello studio dell'attività psichica perché si può riflettere sull'adeguatezza delle opzioni che si compiono e discuterle criticamente.

La psicologia oggi ha sviluppato una varietà di prospettive per indagare la mente, ciascuna fondata su peculiari assunti. Verosimilmente ognuna coglie un aspetto della mente, dovendo di necessità una disciplina scientifica ritagliare uno specifico oggetto nel fenomeno di cui intende occuparsi. Il rischio che ne deriva è quello dell'assolutizzazione di tale aspetto, e quindi di una visione parziale del fenomeno. Cercare di integrare più prospettive è allora operazione non inutile perché permette di collocare ciascuna prospettiva nel proprio ambito e di tentare di costruire, cogliendo possibili convergenze, una visione più ampia. Un approccio inclusivo, che cerchi di valorizzare le istanze avanzate da più prospettive, non dovrebbe tuttavia limitarsi a indicare corrispondenze e compiere giustapposizioni. Un'effettiva integrazione

dovrebbe portare a comprendere come le differenti prospettive si innestano l'uno nell'altra.

Per quanto riguarda la mente, questa pare essere soggetta a un duplice innesto. Da un lato vi è il radicamento corporeo, evidenziato dalle teorie dell'*embodiment*, che le neuroscienze giungono a dettagliare a un livello più fine mettendo in luce quali strutture e processi neurobiologici sono sottesi agli atti mentali. Dall'altro lato vi è il radicamento nella cultura, intesa sia come complesso di artefatti materiali, tipicamente tecnologici, messi a punto dall'uomo sia come complesso di schemi di interpretazione socialmente condivisi. Le prospettive biologiste ricordano che l'attività psichica deve sottostare a dei vincoli fisici e mantiene in sé alcune caratteristiche del corpo in cui si sviluppa. Le prospettive culturali mettono in guardia contro la tendenza a compiere indebite generalizzazioni, a sviluppare una maggior attenzione verso la dimensione contestuale e storica della vita mentale, a evitare di elaborare una visione solipsistica della psiche: ciò che si genera nella mente non dipende infatti esclusivamente dall'individuo, ma ingloba elementi che provengono dallo scambio sociale e dalla cultura; la mente individuale si inserisce in un *continuum* temporale e relazionale che, precedendola, la alimenta e, proseguendola, ne viene arricchito.

Questo duplice radicamento della mente rende ragione dell'ambigua – o 'anfibia' – collocazione della psicologia, che da un lato può essere riportata all'alveo delle scienze naturali o della vita in ragione del suo *côté* biolo-

gico e dall'altro lato può essere fatta rientrare nel sistema delle scienze sociali o delle scienze umane in virtù del ruolo giocato da valori, significati e scambi interpersonali. Se questa duplice potenziale collocazione complica la vita agli psicologi, certo non li rinchiude in un'asfittica scatola.

Relazione

Persona, famiglia, gruppo, comunità

Aristotele, infatti, contraddicendo il senso comune, spiega che lo schiavo è colui che non ha legami, che non ha un suo posto, che si può utilizzare dappertutto e in diversi modi: l'uomo libero invece è colui che ha molti legami e molti obblighi verso gli altri, verso la città e verso il luogo in cui vive (...) Dobbiamo sostenere i legami concreti che spingono le persone fuori dall'isolamento nel quale la società tende a rinchiuderle in nome degli ideali individualistici.

M. BENASAYAG - G. SCHMIT, *L'epoca delle passioni tristi*, Milano 2004

1. *L'identità relazionale del soggetto*

Uno dei temi portanti della riflessione psicologica è quello relativo alla domanda sull'identità del soggetto. Su questo tema, la posizione condivisa da molta parte della psicologia (in particolare la psicologia dello sviluppo e la psicologia sociale) ritiene che l'uomo sia originariamente relazione: la sua origine scaturisce da un incontro, da una relazione tra un padre e una madre e la sua crescita dipende dalla sua capacità di stabilire altre relazioni ade-

guate con le persone che costituiscono il suo ambiente familiare e sociale.

1.1. Identità relazionale e relazioni primarie

In particolare, gli psicologi dello sviluppo sottolineano che il bambino già da quando è nel ventre materno è un soggetto capace di comunicazione e relazione. I più recenti studi sul rapporto tra la madre e il figlio nella sua vita fetale, ripresi e sviluppati nell'ambito della neonatologia e della patologia neonatale, mostrano il profondo legame addirittura già tra la madre e il feto e la reciprocità dialogica tra madre e figlio fin dalle prime settimane di vita.

La 'condivisione' di esperienze sensoriali e di emozioni tra il feto e la madre – pensiamo anche solo al ritmo costituito dal battito del cuore della madre e al suono della sua voce – entrerà probabilmente a far parte della memoria implicita¹, cioè di quella memoria che non è più accessibile come contenuto, ma che rimane come lascito inconsapevole che però andrà a influenzare il modo di vivere le relazioni. Da questi studi emerge uno sguardo alla persona nel segno del riconoscimento dei legami presenti nella vita del neonato, che appare da subito come soggetto competente e con una storia emotiva e relazionale, non solo biologica e individuale.

¹ J. SANDLER - A.M. SANDLER (2002), *Gli oggetti interni. Una rivisitazione*, Franco Angeli, Milano.

Se gli studi di psicologia dello sviluppo evidenziano quindi l'origine relazionale della persona, la psicologia sociale si spinge ancora oltre, arrivando ad affermare che l'individuo non può nemmeno definirsi se non in relazione agli altri: l'identità, infatti, nasce e si struttura nelle diverse forme di relazione sociale, che vanno dalle relazioni intime (in particolare familiari) all'appartenenza a gruppi più o meno ampi. È noto il cosiddetto modello tripartito del Sé², secondo cui ogni persona – accanto al Sé individuale, che si struttura attorno a quegli aspetti che la differenziano dagli altri individui – possiede un Sé relazionale, che si riferisce a quegli aspetti che si costruiscono nelle relazioni intime significative (le cosiddette 'close relationships'), e un Sé collettivo, che fa riferimento all'appartenenza a gruppi sociali più ampi. Mentre il Sé individuale confluisce in quella che in psicologia sociale è definita identità personale, il Sé relazionale e quello collettivo rappresentano due dimensioni della cosiddetta identità sociale degli individui. D'altra parte, anche quando semplicemente si tratta di dare una definizione di sé, rispondendo alla domanda «chi sono io?», ci accorgiamo che tale definizione («sono figlio/figlia, moglie/marito, madre/padre, fratello, amico, professionista...») è fondata su aspetti che non si limitano al livello individuale, ma sono riconducibili a relazioni e legami con l'altro ai quali si appartiene. Il nostro vivere nel mondo passa at-

² M.B. BREWER - W. GARDNER (1996), *Who is this "we"? Levels of collective identity and self representations*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 71 (1), pp. 83-93.

traverso esperienze di appartenenza diretta a gruppi specifici – famiglia, classi scolastiche, compagnie di amici, gruppi di lavoro – che definiscono la nostra identità. La dimensione relazionale è perciò connaturata con l'umano e anche l'individuo più isolato e solitario porta i segni di un'appartenenza sociale, che è prima di tutto familiare e già presente nel nostro cognome e nome, che altri hanno scelto per noi. Gli esseri umani sono dunque 'esseri relazionali'. Potremmo dire che l'uomo è originariamente relazione e non può essere compreso compiutamente in una prospettiva riduttivamente individualistica. Questo spiega anche perché, dal punto di vista psicologico, le persone 'stanno bene' nelle relazioni e 'stanno male' quando in qualche modo è minacciata la loro dimensione relazionale.

Ma comprendiamo meglio cosa intendiamo per dimensione relazionale. Innanzi tutto relazione è ben più di interazione. Nei due significati etimologici di re-ligo e re-fero, la relazione vincola, lega tra loro i soggetti oltre il 'qui e ora' delle interazioni quotidiane. Le relazioni rimandano ad altro rispetto a ciò che si osserva, ad un legame che precede l'interazione in atto e ne costituisce il contesto significativo. Le numerose interazioni e scambi che costellano la vita quotidiana delle persone si possono comprendere appieno solo se si considera il legame che c'è a monte, la storia comune che le lega. Caratteristica della relazione, a differenza dell'interazione contestualizzata nel qui ed ora, sono infatti i tempi lunghi del passato e del futuro, sono la storia personale e sociale e lo sguardo prospettico verso il futuro che legano un uomo e una

donna, due amici, un genitore e un figlio, un educatore e un allievo. La relazionalità non può essere esaurita nell'istante dell'interazione di scambi immediati: essa supera il qui e ora e si proietta in una dimensione storica e progettuale. Così è la relazione, così è la persona, eccedente il tempo contingente. La relazione ha inoltre un profondo significato affettivo-emotivo perché consente alla persona di sperimentare quanto l'altro possa soddisfare i propri bisogni di intimità, fiducia, protezione, affetto, contenimento, cura: tale significato si accompagna però anche ad un'implicazione etica, perché la relazione vive e si mantiene nel tempo anche grazie all'impegno, al senso del limite, alla responsabilità e alla lealtà nei confronti dell'altro. In tal senso potremmo dire che la relazione è un 'affetto curato responsabilmente'. La relazione pertanto umanizza l'umano, rende ragione della sua più vera identità, perché ne esprime la più profonda identità etico-affettiva e intergenerazionale-sociale.

1.2. Identità relazionale e appartenenza grupppale

Se il livello familiare rappresenta la nostra primaria esperienza relazionale, un'esperienza relazionale specifica ulteriore è quella grupppale. I gruppi non sono soltanto dei contesti a cui decidiamo o meno di appartenere, ma anche una forma di relazione che ha strettamente a che fare con la nostra identità. Immersi come siamo in una cultura che vuole sedurci facendoci pensare che possiamo farcela da soli, parlare di gruppo può sembrare una

scelta controcorrente, ma in realtà parlare di gruppo è parlare di noi. Il gruppo è un contesto fondamentale di appartenenza, che aiuta a comprendere chi siamo noi e che addirittura può definire la nostra identità. Possiamo cioè affermare che noi non solamente apparteniamo a gruppi che ci fanno capire chi siamo, ma abbiamo un'identità che è gruppale e siamo animati da quella che viene chiamata una 'gruppalità interna'.

La nostra vita è spesso definita dall'attraversare e abitare in gruppi, non liquidi e rarefatti, ma reali, collocati in un tempo e in uno spazio, talvolta anche virtuali. E non soltanto abitiamo gruppi in cui ci ritroviamo o che scegliamo, ma siamo tutti potenzialmente capaci di stare in un gruppo. Molte delle cose che facciamo le abbiamo apprese in gruppo. La lingua che parliamo, le tradizioni a cui aderiamo, le convenzioni, i riti, il nostro modo di festeggiare la maggiore età, il nostro modo di utilizzare i social, gli abiti che indossiamo sono aspetti della vita sociale appresi in gruppo e tramandati da gruppi. Il gruppo non è pertanto solo un luogo e un contesto al quale si può appartenere, ma il gruppo è in ciascuno di noi, tutti noi abbiamo un senso comune del gruppo: parlare di gruppo è parlare di noi. Potremmo addirittura dire: appartengo a un gruppo, dunque sono.

Rispetto alla relazione interpersonale, il gruppo consente di sperimentare l'appartenenza a un tutto (tanto che i partecipanti a un gruppo vengono anche definiti membri, a significare che un membro è una parte di un tutto, di un corpo unico) in cui le persone del gruppo si riconoscono, e spesso nel gruppo si viene a ricoprire

una posizione particolare, un ruolo che ha una funzione specifica nel gruppo. Il sentimento di appartenenza è un aspetto radicale del gruppo (radicale nel suo significato di essere alla radice, a fondamento) che si fonda sul pensare e sentire che il gruppo risponde alle proprie aspettative ai propri bisogni. Non c'è gruppo se i suoi membri non sperimentano appartenenza e appartenere significa non solo essere presenti, ma riconoscersi, rispecchiarsi in una 'noità' sulla quale i partecipanti investono pensieri, affetti, progetti ed energia e da cui percepiscono di ricevere energia. L'appartenenza è la percezione soggettiva di essere parte di un'entità più grande, «rinunciare a essere tutto per essere sempre parte è il concetto di base dell'appartenenza»³. Sentirsi appartenenti significa rinunciare ad avere il controllo totale della situazione, perché nella misura in cui riconosco di essere appartenente a un altro da me riconosco che non ci sono solo io ma c'è un altro, collettivo, di cui devo tenere conto e che, al contempo, mi consente di definirmi e mi dà i limiti per definirmi. Non è infatti l'onnipotenza, ma il limite e anche il sentimento di impotenza che fanno da volano nella ricerca dell'altro e della relazione con l'altro. Rinunciare a essere tutto inoltre implica e consente la ricerca dell'altro con cui costruire relazioni. Questo accade a livello gruppale come a livello interpersonale: è la consapevolezza del proprio limite e la sua accettazione che ci spinge a cercare l'alterità così come a sperimentare appartenenza a un'alterità che, nel caso del gruppo, è un collettivo.

³ E. SPALTRO (2005), *Conduttori*, Franco Angeli, Milano, p. 22.

Secondo Lewin⁴ l'abbandono di una parte della propria libertà è condizione imprescindibile dell'appartenenza a qualsiasi gruppo. È quindi importante conoscere, per tutti i gruppi, le basi che possano rispondere ai bisogni sia del singolo che del gruppo. «Come saremmo noi, spogliati delle nostre appartenenze gruppali? Potremmo ancora definirci noi?»⁵.

Ma qual è la differenza tra un gruppo e un insieme di persone? La classica definizione di Lewin⁶ ci dice che il gruppo è più della somma delle sue parti: il gruppo è una relazione eccedente le persone che lo formano, come se fosse una realtà a un livello superiore. Tutte le parti che formano il gruppo hanno tra loro una relazione di interdipendenza che è di più della somma di tutte le relazioni interpersonali. Lewin quindi introduce il concetto, tuttora centrale nella letteratura sul gruppo, di legame tra le persone che si influenzano reciprocamente. La relazione di gruppo è una relazione in cui una persona si rapporta con più persone 'collettivamente'. Possiamo dire con Brown⁷ che si può parlare di gruppo quando i suoi membri condividono uno scopo comune, hanno tra loro relazioni dirette (per esempio nel gruppo classe

⁴ K. LEWIN (1940), *Resolving social conflicts*, Selected Papers on Group Dynamics, Harper, New York (trad. it. *I conflitti sociali*, Franco Angeli, Milano 1972).

⁵ A. BERTONI (2021), *Passi di gruppo*, San Paolo, Milano, p. 145.

⁶ K. LEWIN (1951), *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*, trad. it. Il Mulino, Bologna 1972.

⁷ R. BROWN (1990), *Psicologia sociale dei gruppi*, trad. it. Il Mulino, Bologna 2005.

o in famiglia) o indirette (per esempio il gruppo religioso o politico), quando si percepiscono come appartenenti a quel gruppo e sono definite anche da altre persone come appartenenti a quel gruppo.

L'eccedenza che si sperimenta in gruppo consente al gruppo stesso, come sottolineano molti autori della psicologia sociale, di essere un moltiplicatore di risorse e un fattore di cambiamento ed è stato dimostrato che il cambiamento prodotto dal gruppo può essere significativo e duraturo nel tempo. Il gruppo rivela davvero un potenziale trasformativo rispetto ai contenuti che veicola e ai processi che lo significano.

1.3. Identità relazionale e appartenenza comunitaria/sociale

L'identità relazionale che si sviluppa pienamente nell'appartenenza ai gruppi trova compimento nella più ampia appartenenza e partecipazione alla comunità. Prima di addentrarci nel tema della partecipazione comunitaria e del legame tra questa e l'identità val la pena di esplicitare una definizione di comunità a partire da quella proposta da Amerio (2000)⁸ e da Doherty e Carroll (2007)⁹: per comunità intendiamo un insieme di soggetti sociali (con ruoli e posizioni differenti) che condividono (in parte) consape-

⁸ P. AMERIO (2000), *Psicologia di comunità*, Il Mulino, Bologna.

⁹ W. DOHERTY - J. CARROLL (2007), *Families and therapists as citizens: The families and democracy model*, in A. ETYONI (ed.), *Advancing social justice through clinical practice*, Lawrence Erlbaum, Mahway (NJ), pp. 225-244.

volmente e (in parte) inconsapevolmente aspetti significativi (positivi o critici o problematici) della propria esistenza e che, per questa ragione, sono in un rapporto di interdipendenza, possono sviluppare un senso di appartenenza (territoriale, simbolica...), condividere processi di significazione simbolica e intrattenere tra loro relazioni fiduciarie¹⁰.

Il tentativo di comprendere l'intreccio tra l'identità e la dimensione comunitaria origina dall'idea secondo cui il soggetto si 'costruisce' nelle diverse appartenenze sociali e nella loro rielaborazione. *L'identità personale* è sì il risultato di alcuni processi psicologici, a livello intra e interpersonale, che formano una struttura organizzatrice della conoscenza individuale relativa a se stessi, ma è anche un *sistema di regole, segni e simboli* condivisi, attraverso cui la persona costruisce la sua identità sociale. *L'identità sociale* fa riferimento, come visto, a quegli aspetti del concetto di sé che derivano dalla consapevolezza di appartenere a determinati gruppi e dai sentimenti suscitati da tali appartenenze. Accanto a questa concezione dell'identità si sono affacciate, negli anni, altre definizioni dell'identità volte a descrivere questo complesso rapporto tra il sé e le azioni quotidiane che lo definiscono. A questo proposito si parla anche di *identità morale* e *identità civica*. La prima si definisce come l'importanza attribuita ai valori morali all'interno del proprio senso del sé. L'identità civica, invece, si riferisce

¹⁰ G. TAMANZA - C. GOZZOLI - E. MARTA (2008), in E. MARTA, *La validità della ricerca-intervento in psicologia di comunità. Ricerche di Psicologia*, III-IV (2009), pp. 122-131.

al significato che le persone attribuiscono alla loro appartenenza alla comunità, al proprio essere cittadini. Molte definizioni dell'identità civica includono due elementi. Il primo è relativo al senso di connessione con la comunità; il secondo chiama in causa i diritti e la responsabilità. Il benessere e la qualità della vita in tutti i Paesi dipendono dal fatto che coloro che vivono in quel Paese sviluppino un'identità civica.

Lo sviluppo dell'identità civica non avviene spontaneamente, ma passa da un impegno personale che verosimilmente può cominciare a partire dagli ultimi anni dell'infanzia e dall'adolescenza. La partecipazione nella comunità è quindi strettamente connessa con l'identità civica in una circolarità per la quale ad una maggiore identità civica corrisponde una maggiore spinta alla partecipazione e viceversa, più si partecipa nella comunità più si incrementa e si definisce la propria identità civica.

Un esempio caratteristico di partecipazione nella comunità è il volontariato. Quest'attività, nell'accezione classica attribuitagli dagli studi scientifici, comprende le azioni di coloro i quali «ricercano attivamente opportunità per aiutare gli altri; decidono liberamente se iniziare la loro attività, il grado del loro coinvolgimento e la misura in cui particolari attività si adattano ai loro bisogni personali; si impegnano in una relazione di aiuto continuativa che può protrarsi a lungo e può richiedere notevoli costi in termini di tempo, energie ed opportunità»¹¹. Il volontariato, quin-

¹¹ G. CLARY - M. SNYDER - R. RIDGE - J. COPELAND - A. STUKAS

di, è sicuramente un esempio caratteristico di attività che favorisce la costruzione della propria identità civica attraverso la partecipazione e l'esperienza relazione con altri significativi (siano essi i destinatari dell'azione di volontariato o il gruppo di persone insieme a cui si partecipa). Oggi si può dire che il volontariato è il deposito più significativo di capitale sociale per la valorizzazione di legami comunitari e la costruzione di tutti quegli aspetti dell'identità che abbiamo definito come sociali, morali e civici. Il volontariato consente quindi di sviluppare, esperire, incrementare le dimensioni proprie dell'identità civica: la responsabilità, la cura e la generatività.

In breve, come ben affermano Youniss e Yates¹², il coinvolgimento delle persone nella società civile ha la possibilità di «promuovere lo sviluppo dell'identità individuale e collettiva. Lo sviluppo dell'identità richiede di collocarsi nel momento storico in cui si sta vivendo adottando una ideologia che connetta tra loro le generazioni, conferisca significato all'esperienza presente e fornisca speranze per il futuro» (p. IX). Ciò implica azione, impegno attivo, responsabilità sociale e la preoccupazione per il benessere dell'intera società, soprattutto delle generazioni più giovani.

- J. HAUGEN - P. MIECE (1998), *Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 74, pp. 1516-530: 1517.

¹² J. YOUNISS - M. YATES (1997), *Community service and social responsibility in youth*, University Chicago Press, Chicago.

1.4. La visione sociologica

Anche le riflessioni della sociologia concordano con questa visione relazionale della persona¹³, mettendo in evidenza come la società, intesa come rete di relazioni, nell'epoca contemporanea sia caratterizzata da una complessità così elevata che districare l'intreccio risulta impossibile, a tal punto che la cifra del nostro tempo sono l'incertezza e la rischiosità del vivere: non è infatti possibile né prevedere con certezza l'effetto delle nostre azioni, né risalire a cause univoche dei fenomeni che si osservano. Ciò ha indubbie ricadute sulla natura relazionale dell'identità umana, che porta l'uomo contemporaneo a 'navigare a vista', a 'recitare a soggetto', senza punti di riferimento stabili e, paradossalmente, in contrasto con la sua natura essenzialmente relazionale, lo conduce a far leva solo su se stesso, a vedersi come individuo artefice della propria vita, a pensare al proprio benessere come in competizione con quello altrui.

Ribadire l'origine intrinsecamente relazionale dell'identità è pertanto essenziale per riaccendere la consapevolezza che soltanto attraverso un gioco di facilitazione reciproca è possibile raggiungere la vita buona per sé e per la società in cui si vive. Uscendo dal proprio individualismo, l'uomo scopre innanzi tutto la prima rete di relazioni in cui è naturalmente inserito: la sua famiglia. La relazione familiare costituisce il suo primo capitale

¹³ P. DONATI - M. ARCHER (2015), *The relational subject*, Cambridge University Press, Cambridge.

sociale: è il luogo in cui – come la psicologia insegna – acquisisce la fiducia di base e impara la reciprocità tra i ruoli sociali, scoprendo che se lui ha aspettative nei confronti degli altri (la madre, il padre, gli altri componenti della famiglia), gli altri ne hanno verso di lui. L'identità sociale del soggetto, come visto, è un'identità relazionale, fatta dell'intreccio tra i diversi ruoli che ciascuno ricopre, che si richiamano l'un l'altro, che devono essere tra loro compatibili, e che rimandano – in un gioco potenzialmente infinito – alla rete che sta fuori della famiglia e a cui ciascuno dei suoi membri appartiene a vario titolo.

Da qui deriva il fatto che il benessere possa essere inteso solo in modo relazionale: come l'identità del soggetto è relazionale, così il suo benessere è una rete (ogni nodo è una dimensione del benessere) che è inserita a propria volta nella relazione familiare, il cui benessere è l'effetto emergente dalla combinazione del benessere stesso di tutti i componenti. Ma poiché ciascun membro della famiglia appartiene anche a reti esterne alla famiglia, c'è una strettissima relazione tra il benessere della famiglia e la capacità della comunità sociale in cui è inserita di combinare in modo coerente tutte le sue componenti, affinché le famiglie riescano a trovare un equilibrio interno che genera benessere per la famiglia e per i suoi membri. La dinamica reticolare della società implica anche che, dove si genera benessere verso il basso (dalla società alla famiglia e agli individui), ritorna in modo circolare benessere verso l'alto (dagli individui alla famiglia alla società). Un esempio che evidenzia tale intreccio è la conciliazione famiglia-lavoro, che non porta

benessere solo alle famiglie, ma ritorna alle aziende come miglioramento della produttività¹⁴.

2. *La relazione presuppone una differenza ‘incarnata’*

Abbiamo affermato che l'identità della persona è originariamente fondata sulla relazione, sia essa interpersonale, familiare, gruppale, comunitaria. Affermare che la persona è originariamente e costitutivamente ‘relazione’ significa però introdurre un concetto fondamentale, quanto oggi avversato, ossia quello di ‘differenza’. La relazione non si dà se non attraverso la differenza. La relazione infatti implica ‘l'altro’, pertanto implica qualcuno differente da sé. Se non c'è differenza non ci può essere relazione. Nell'essere umano assistiamo pertanto a una sorta di paradosso: la sua identità passa attraverso il riconoscimento della differenza tra l'‘io’ e il ‘tu’. ‘Io sono ciò che non sei tu, tu sei ciò che non sono io: io posso definire me stesso solo attraverso il tu’. Ciò significa pertanto – come abbiamo visto – riconoscere il limite intrinseco dell'essere umano: quel ‘non’ presente nelle due espressioni sopra riportate evoca immediatamente il senso di tale limite-mancanza ‘ciò che NON sei tu’, ‘ciò che NON sono io’.

Ecco perché il rapporto tra dimensione individuale e sociale dell'identità della persona è un rapporto non privo di conflitti. L'altro è ciò che mi de-finisce, e quindi, al

¹⁴ S. MAZZUCHELLI - C. MANZI (a cura di) (2020), *Famiglia e lavoro: intrecci possibili*, Studi interdisciplinari sulla famiglia, 31, Vita e Pensiero, Milano.

tempo stesso, è chi individua il mio volto ma anche il mio limite. Questo, in un'ottica individualista che concepisce l'umano come individuo autodeterminato e autodeterminante, libero e svincolato da qualsivoglia costrizione, è inaccettabile. È evidente quindi che l'opzione antropologica da cui partiamo si contrappone ad una visione individualistica dell'umano, proponendo una concezione di persona intesa come essere in relazione, frutto di legami e potenzialmente generatrice di legami.

Va detto inoltre che questa differenza costitutiva dell'umano, che definisce l'io in rapporto a un tu, non è astratta o solo teorica, ma incarnata. La persona umana è corpo e, come ci insegna la biologia, già dall'embrione corpo sessuato: lo dimostra il fatto che non esiste esperienza relazionale che non abbia una profonda e larga implicazione corporea e non ci interpelli come persone con proprie caratteristiche genetiche e sessuali. Che il corpo sia una parte ineludibile del nostro io e della nostra individualità è un dato evidente e innegabile. Basti pensare a come lo sviluppo della coscienza parta dall'esistenza corporea e come la nostra identità si sviluppi attraverso le trasformazioni che il nostro corpo subisce (pensiamo ai processi di costruzione di identità in adolescenza) o a come il corpo possa esprimere il nostro benessere e il nostro malessere al di là delle parole (si vedano gli studi sui disturbi psicosomatici, o sulle psicopatologie come l'anoressia o sui diversi disturbi dell'alimentazione). Prescindere dal corpo è pertanto impossibile e quando si tenta di farlo i rischi che ne derivano sono enormi. Si tratta allora di capire come il corpo esprima l'identità re-

lazionale della persona, ossia se a dominare la scena sia un 'corpo per sé' o un 'corpo per l'altro'.

Oggi assistiamo a un uso del corpo facilmente riconducibile a una prospettiva individualistico-narcisistica (corpo da distruggere, negare, superare *vs* corpo narcisisticamente e ossessivamente curato per essere al centro dell'attenzione). La chiave di lettura per parlare del corpo, opposta a quella individualistico-narcisistica, è quella relazionale. Il corpo rende visibile la differenza («ciò che NON sei tu»), il riferimento ad 'altro' fuori dal sé, al senso del limite che inevitabilmente accompagna l'incontro con l'altro: il corpo in relazione ci mette di fronte al 'limite', segna un 'confine' con il quale continuamente fare i conti. Il narcisismo fagocita l'altro o lo espelle, la relazione fa spazio all'altro riconoscendo il proprio limite: ancora una volta si tratta di operare un'opzione culturale a favore di una prospettiva relazionale o individualistica.

Il paradosso di questa prospettiva relazionale è che proprio su questo limite intrinsecamente umano si colloca la più grande potenzialità, la più straordinaria risorsa della persona: soltanto in questa prospettiva è infatti possibile interpretare il corpo come strumento capace, proprio grazie al suo limite, di incontrare l'altro 'diverso' da sé e di generare un terzo. Il mondo va avanti grazie a questo incontro di limiti!

Il corpo ci parla della relazione nella sua origine (la somiglianza fisica ci parla per esempio del legame tra generazioni) e nel suo scopo (il corpo nella sua differenza sessuale può procreare). A fronte di una realtà culturale

dove spesso ci si pensa ‘autogenerati’ e forse proprio per questo spesso spaventati dalla differenza – se non addirittura violenti nei confronti di essa –, a fronte di una cultura attraversata dalla fantasia onnipotente di superamento del limite e poco interessata a fornire un senso e a indicare obiettivi alle esperienze di vita degli individui, la concezione di ‘corpo in relazione’ si propone come luogo dell’incontro tra le differenze orientato ad un obiettivo che si può tradurre nell’espressione ‘generatività biologica e sociale’. La differenza biologica è infatti generativa. Ma in una concezione unitaria della persona, dove corpo e mente non sono in antitesi o indipendenti, non si può non sottolineare che alla differenza generativa corporea del maschile e del femminile si accompagna una ‘generatività della differenza’ di tutte le altre componenti umane: psichica, spirituale e culturale. La vera sfida culturale di oggi sta perciò nel recuperare il senso, l’obiettivo della vita umana, la sua più intrinseca funzione, ossia quella generativa. Individuare nella generatività – realizzabile nell’incontro tra le diversità incarnate di uomini e donne – la piena realizzazione dell’identità della persona e lo scopo per cui siamo al mondo attribuisce quindi ai nostri limiti un respiro di speranza.

2.1. La differenza generativa di uomo e donna nelle relazioni familiari

Le riflessioni della psicologia sociale, specie quelle dedicate alla coppia e alla famiglia, mostrano concretamente la preziosità della differenza uomo-donna nella costru-

zione dell'identità della persona che, come visto, nella famiglia ha il suo luogo primario di realizzazione.

Coppia e cura della differenza

La coppia innanzi tutto si presenta nella letteratura scientifica come il luogo per eccellenza dell'incontro tra le differenze fondative dell'umano, quelle tra generi, generazioni e stirpi¹⁵. Le ricerche sulla coppia, nelle quali si analizzano le differenze di genere, mostrano l'importanza di una reciprocità uomo-donna e di alcune peculiarità che caratterizzano i due generi dal punto di vista psicologico¹⁶ e che definiscono l'identità proprio grazie all'incontro e al confronto tra differenze¹⁷.

La letteratura mostra come uomini e donne differiscano nella concezione di sé, nel modo di sviluppare la propria moralità e nella modalità di concepire i rapporti umani. Le donne, ad esempio, non soltanto si definiscono nel contesto dei rapporti umani, ma si giudicano in base alla propria capacità di prendersi cura delle cose e delle persone; la bellezza e l'importanza dell'intimità e dell'accudimento risulta un'esperienza essenziale dell'i-

¹⁵CIGOLI - SCABINI (2000), *Il familiare*, Cortina, Milano; E. SCABINI - R. IAFRATE (2019), *Psicologia dei legami familiari*, Il Mulino, Bologna.

¹⁶ Pilar Vigil, ginecologa ed antropologa della Pontificia Accademia per la Vita, ha proposto interessanti riflessioni sulle differenze tra maschile e femminile anche dal punto di vista neurofisiologico.

¹⁷ R. IAFRATE - A. BERTONI (2015), *Come musica*, Edizioni San Paolo, Milano.

dentità femminile. L'identità maschile, d'altra parte, si definisce in base a criteri quali la ricerca di autonomia, la separatezza, la capacità di prendere decisioni, la riuscita individuale, caratteristiche che portano a far coincidere la maturità dell'individuo con la capacità di essere autonomo e indipendente. Inoltre, mentre per gli uomini il pericolo nasce da situazioni di intimità, cioè da situazioni in cui temono di essere 'intrappolati', traditi, oppure di rimanere prigionieri, le donne concepiscono il pericolo come qualcosa di impersonale e, sostanzialmente, temono l'isolamento. Un altro significativo aspetto di differenza è l'attenzione alla concretezza tipica delle donne che, a differenza degli uomini, vivono e sviluppano se stesse non nel distacco, ma nel contatto con gli altri. Questo senso di concretezza le porta a ragionare contestualmente, a risolvere i problemi considerando tutti gli elementi della situazione, piuttosto che seguendo un ragionamento formale e categorico come quello maschile.

Le ricerche sulla coppia mostrano che tenere insieme queste differenze non è automatico, ma è una tensione costitutiva del rapporto di coppia. Mantenere la comunione (*cum-unionem*) senza annullare la differenza, percepirsi diversi e autonomi ma legati è un compito e una sfida. Identità personali dei singoli e identità di coppia¹⁸ si costruiscono in questo movimento dialettico nel quale si avvertono due pericoli: o il vedere soltanto la differen-

¹⁸ R. IAFRATE - C. REGALIA (2010), *Come colonne di un tempio. L'identità di coppia*, in C. REGALIA - E. MARTA (a cura di), *Identità in relazione. Le sfide odierne dell'essere adulto*, The McGraw-Hill Companies, Milano, pp. 35-51.

za, fino a considerarla estraneità, o il sottolineare solo la somiglianza, fino alla fusionalità, annullando la diversità e non vedendo l'alterità del partner, ma proiettando sull'altro i propri bisogni e le proprie aspettative: si parla a questo proposito di struttura 'drammatica' della coppia che, attraverso un processo dinamico, porta a integrare, non senza conflitti, le differenze in un'unità. Il compito fondamentale cui la coppia è chiamata è proprio quello di sapere gestire questa conflittualità derivante dalla differenza tra uomo e donna, dall'incontro-scontro tra storie familiari diverse, dai mutamenti a cui il patto viene sottoposto dal trascorrere del tempo, dai cambiamenti dell'assetto relazionale che la famiglia subisce durante le diverse transizioni che l'attraversano. D'altra parte non ci sarebbe bisogno di un patto di coppia (la cui radice etimologica rimanda a *pax-pacis*) se non ci fosse nulla da 'pacificare', se nella relazione di coppia l'accordo fosse 'automatico' e 'spontaneo'.

Questo atteggiamento si pone in contrasto con 'il mito del naturalismo' che erroneamente porta le persone a credere che ogni coppia debba stare insieme 'naturalmente', senza sforzi, in una utopistica armonia priva di incrinature, pena la sua rottura. Questa pericolosa rappresentazione rende la coppia fragile e vulnerabile alla delusione. Le difficoltà si presentano allora come sintomo della fragilità della relazione e si dimentica che esse possono essere invece un'occasione per sperimentare l'eccedenza e la generatività del legame. La dimensione conflittuale dell'esperienza di coppia – nel suo significato etimologico di *cum-fligere*, ossia di 'combattere insieme' – non può

essere negata, ma merita di essere trattata e valorizzata anche nelle sue componenti costruttive e nello slancio innovativo di cui è pregna. Integrare gli aspetti conflittuali nella relazione, infrangere il ‘mito del naturalismo’ dell’amore coniugale, superare la visione idealizzata della relazione tra partner (l’altro deve essere a tutti i costi colui che soddisfa ogni bisogno in ogni momento della vita) per approdare ad una consapevolezza realistica e serena del diritto di ogni persona di avere dei limiti e di poter cambiare è una delle sfide più intriganti del percorso di una coppia che decida di investire sul futuro del proprio legame. La costruzione di una identità di coppia non può che passare dal confronto/conflitto di differenze, che approda – nelle situazioni più ‘riuscite’ – al riconoscimento reciproco dell’identità di ciascun membro: «amo te perché sei tu, esattamente per quello che sei».

Va detto che la costruzione di un legame identitario non avviene nel vuoto, ma in un contesto storico e sociale. Le generazioni che hanno preceduto la coppia che si sta costituendo sono un orizzonte di significato con cui è difficile non confrontarsi, così come i modelli socio-culturali esercitano un’influenza sul legame stesso e sulla rappresentazione che i partner hanno sia del loro legame sia del modo in cui la coppia si rapporta al mondo sociale.

A questo proposito, la sociologia ricorda che l’assetto della relazione uomo-donna è strettamente legato ai modelli culturali che orientano la vita sociale nelle diverse epoche storiche e nei diversi contesti nazionali ed etnici: se la relazione uomo-donna è squilibrata a livello socio-culturale, la ricaduta sarà evidente nell’ambito familiare,

innescando un circolo vizioso perché in famiglia vengono consolidati e rafforzati modelli approvati socialmente. Se ad esempio c'è una scarsa partecipazione femminile al mercato del lavoro, nella famiglia ci sarà un sovraccarico di compiti per la donna, ma la tradizionale suddivisione dei compiti familiari ostacola l'impegno delle donne fuori della famiglia e la consapevolezza da parte delle imprese che le donne investono fortemente nei compiti familiari sarà un ostacolo a investire sulla forza lavoro femminile. Ci sono fattori strutturali e culturali che alimentano questo circolo vizioso. Sono numerose le ricerche che documentano l'esistenza di uno scollamento tra come le persone pensano dovrebbero andare le cose nel rapporto tra uomo e donna in famiglia (equa suddivisione dei compiti, ecc.) e le pratiche che, anche in presenza di orientamenti aperti non tradizionalisti, continuano a essere improntate a logiche tradizionali.

Coppia e genitorialità: cura responsabile

L'importanza della differenza come fondamento della relazione è particolarmente rilevante quando dalla riflessione sulla coppia si passa a quella sulla famiglia, ossia si introduce la dimensione intergenerazionale (essere genitori/essere figli). Per crescere e costruire la propria identità di persone, le nuove generazioni hanno infatti bisogno di una 'cura responsabile', ossia di aspetti di affetto/accudimento (aspetto affettivo) e, al tempo stesso, di norma/responsabilità (aspetto etico).

Ciò ha a che fare con gli aspetti fondativi dell'umano che ha sempre origine dall'incontro tra un 'materno' e un

‘paterno’. Il dono materno, il ‘*matris munus*’ (da cui ‘matrimonio’), è simbolo del versante affettivo dell’educazione e consiste sostanzialmente nel dare la vita, nell’accettazione e valorizzazione incondizionata del figlio, nel suo accudimento, nel proteggere e dare nutrimento affettivo perché il figlio acquisisca fiducia in sé e negli altri, stima di sé, vitalità e capacità di relazione. Tale dono costituisce una sorta di ‘serbatoio psichico’ di fiducia e di speranza a cui attingere lungo tutta l’esistenza per contrastare l’angoscia della perdita e della morte.

Il dono paterno, il ‘*patris munus*’ (da cui ‘patrimonio’), è simbolo del versante etico-normativo dell’educazione. La norma rappresenta la *ratio* di ciò che è bene e ciò che è male, pone di fronte al limite, aiuta a riconoscere la realtà esterna con cui si deve fare i conti. Il dono paterno si esprime nel conferire e legittimare appartenenza alla storia familiare (non a caso il cognome, in molti Paesi, proviene dal padre) e nel dare aspetti normativi di ‘responsabilità’ (regole, norme, spinte emancipative, limiti) per fornire ordine e senso alla vita e alla crescita. Il dono paterno aiuta anche la lettura del significato virtuoso del limite che non è solo privazione, ma anche condizione per la nascita del desiderio del suo superamento. È solo l’esperienza del limite che consente infatti la nascita di un desiderio e in questo i genitori hanno una grande responsabilità: consentire alle giovani generazioni di accedere all’esperienza del desiderio. A questo proposito l’esperienza clinica insegna che molti episodi di devianza o di dipendenza riscontrati negli adolescenti o nei giovani adulti sono legati all’impossi-

bilità sperimentata da questi ragazzi di incontrarsi con dei divieti da parte dei genitori.

Pertanto soltanto offrendo dei limiti, dei 'no', si può innescare una relazione virtuosa tra limite e desiderio, tra finitezza personale e ricerca dell'altro, favorendo la piena umanizzazione del figlio: uscire dall'onnipotenza infantile e costruire un'identità adulta significa infatti incontrarsi (o scontrarsi) con 'l'altro da sé', esperienza fondamentale che, come abbiamo detto, evidenzia il limite (tu sei quello che io NON sono) e al tempo stesso la potenzialità dell'umano (solo insieme a te posso andare oltre me stesso).

L'educazione alla capacità di relazione – ossia alla piena realizzazione della persona nella sua identità di essere relazionale – è l'obiettivo comune cui tendono sia il dono materno sia il dono paterno, che abbisognano l'uno dell'altro e si promuovono a vicenda lungo tutto il percorso di crescita del figlio. In particolare, è stata da sempre ampiamente sottolineata l'importanza di instaurare dalla primissima infanzia un buon legame di attaccamento con la madre, così come, soprattutto negli studi più recenti, è stata enfatizzata la centralità della funzione paterna man mano che figlio cresce, a motivo della necessità di regole e di orientamento verso l'autonomia che, specie dall'adolescenza in poi, divengono fondamentali. D'altra parte, già dalla nascita del figlio al padre è chiesto – attraverso la facilitazione del processo di separazione-individuazione dalla madre – di consentire nel bambino la rinuncia al senso di onnipotenza tipico delle prime fasi della vita, quando egli si sente un tutt'uno con la madre

ed è soddisfatto da lei in tutti i suoi bisogni vitali. È perciò fondamentale che nella relazione madre-figlio/a ci sia il riferimento ad un terzo. È il padre che istituisce la differenza/differenziazione dall'originaria simbiosi con la madre (come ha sempre affermato la psicoanalisi) e che, riconoscendo il figlio e dandogli il nome, 'taglia', 'separa', 'de-finisce' il figlio sottraendolo dallo stato di onnipotenza e introducendo il senso del limite e contemporaneamente il senso e la direzione della sua crescita, favorendo così la sua piena umanizzazione.

Se il *parto* è affidato interamente alle donne (per questo *mater semper certa est*), la *nascita* è rappresentata dal riconoscimento del padre, dalla nominazione (*in nomine patris*), dall'ingresso del nuovo nato nella famiglia come persona unica e irripetibile proprio perché 'distinta', 'separata' e per questo 'nominata'. È il padre ad infondere ad un atto biologico come la nascita un carattere propriamente 'umano'. La donna mette al mondo, ma non genera da sola. Perché il processo della nascita sia compiuto occorre spostarsi da un piano puramente biologico ad uno simbolico-sociale, che proprio il riconoscimento paterno e l'assegnazione del 'nome del padre' consente di introdurre.

Non va dimenticato inoltre che la letteratura psicologica mette da sempre in evidenza che i padri giocano un ruolo fondamentale anche nelle fasi successive alla nascita, lungo il percorso di crescita dei figli, nella loro educazione e nella trasmissione di competenze e valori. Se è vero – come è vero – che per crescere un individuo ha bisogno di fare esperienza della differenza, ossia di essere

in grado di mettersi in rapporto, confrontarsi e imparare dall'altro, la presenza della funzione maschile/paterna nel processo educativo appare decisiva. A fronte di una posizione materna che, come mostrano molte ricerche, è spesso idealizzante e a volte 'cieca' nei confronti delle carenze del figlio, la funzione paterna consente al figlio di fare i conti con le proprie risorse, ma con realismo e accettazione dei confini del suo agire e al tempo stesso con la garanzia di una protezione e di un sostegno costanti¹⁹.

Numerosi studi, inoltre, hanno mostrato in più occasioni come, in situazioni familiari peculiari caratterizzate dall'assenza o dalla carenza della figura paterna, si possano riscontrare non poche difficoltà, anche a lungo termine, per i figli. In questi casi si ribadisce l'importanza di garantire sempre ai figli un accesso, almeno simbolico, al proprio padre, favorendo comunque il mantenimento del legame, del suo significato o del suo ricordo, anche qualora esso sia stato interrotto, ferito o spezzato da separazioni, lutti o fratture familiari. Il legame con il padre è il legame con la propria origine, la propria storia, le proprie radici: il fondamento dell'identità di ogni persona non può prescindere da questo dato di fatto inconfutabile, che non può essere negato se non a costo di gravi squilibri e rischi di sofferenza psichica e spirituale. Abbiamo perciò un bisogno vitale del padre: ne ha bisogno ciascuno di noi nella sua esperienza personale e familiare, ma ne ha bisogno l'intera società per recupera-

¹⁹ R. IAFRATE - A. BERTONI (2013), *Figli dati al mondo. Educare oggi in famiglia*, Editrice Ave, Roma.

re il valore della norma, del limite, ma anche della sfida coraggiosa di scommettere sul futuro, che soltanto chi sa proiettarsi oltre il proprio narcisistico e autoreferenziale confine del sé può affrontare.

In sintesi, lungo il percorso di crescita dei figli, la compresenza di un 'codice affettivo materno' e di un 'codice etico paterno' è fondamentale per garantire un'equilibrata evoluzione dell'identità personale: pertanto madre e padre giocano ruoli e funzioni diverse e complementari nella crescita dei figli, pur modificandosi nel tempo a seconda della loro età²⁰. L'educazione di un figlio richiede dunque che siano esercitate entrambe le funzioni, perché esse rispondono a bisogni umani e universali.

Il tema della 'necessità' per ogni essere umano di un paterno e di un materno, o meglio proprio di 'quel padre' e di 'quella madre', implica uno spostamento di attenzione dal piano materiale-fenomenologico (può succedere che un figlio si trovi a crescere senza un genitore o con persone che non sono i suoi genitori 'biologici') ad un piano simbolico-antropologico e soprattutto impone un capovolgimento della prospettiva dal punto di vista dei genitori a quello del figlio: se c'è infatti un dato indiscutibile su cui non si può obiettare è che, per nascere, 'quel figlio' ha bisogno di 'quel padre' e di 'quella madre'. La differenza di genere e di generazione è inscritta nella procreazione ed è metafora della vita psichica: il

²⁰ R. IAFRATE - R. ROSNATI (2007), *Riconoscersi genitori. I percorsi di Promozione e Arricchimento del Legame Genitoriale*, Edizioni Erickson, Trento.

figlio è sempre generato da due e da due ‘diversi’, da un maschile e da un femminile, da due stirpi familiari, da due storie intergenerazionali e sociali e di tutto ciò ha costante bisogno nella sua crescita²¹. Pertanto il figlio nel tempo, per strutturare la propria identità personale, ha bisogno di riconoscersi nel suo punto di origine che è sempre frutto di uno scambio tra quel materno e quel paterno che lo hanno generato. Non c’è identità senza un’origine. In altre parole, non riusciamo a rispondere esaurientemente alla domanda «chi sono io?» senza far riferimento alla nostra origine, ossia al padre e alla madre che ci hanno generato. Poter fare riferimento sul piano della realtà a due genitori, ovvero a *quel* padre e a *quella* madre nella loro essenziale unicità e, attraverso di loro, alle due stirpi familiari è una condizione necessaria per dare un fondamento reale e non immaginario alla propria identità. Ne è prova l’angoscia di chi, per i motivi più diversi, non ha accesso alle proprie origini, non sa o, non di rado, è impedito od ostacolato nella conoscenza, come avviene ad esempio nei casi di adozione.

In sintesi, possiamo dire che la necessità di riconoscersi in ‘due differenti’, in un padre e in una madre, è un’istanza originaria dell’umano e, al di là della presenza/ assenza fisica delle due figure, il diritto inalienabile di chi è figlio, ciò che non può essere censurato e che pretende di essere rispettato, è l’accessibilità almeno simbolica –

²¹ R. IAFRATE - G. TAMANZA, *Essere padri e madri oggi*, in CENTRO DI ATENEOS STUDI E RICERCHE SULLA FAMIGLIA (a cura di) (2012), *Familiariamente: la qualità dei legami familiari*, Vita e Pensiero, Milano, pp. 41-48.

quando non è possibile quella reale – alla propria origine, il potersi riconoscere in un'appartenenza che da sempre e per sempre costituirà i 'mattoni' della propria identità personale e lo definirà come persona pienamente umana.

2.2. La differenza generativa nelle relazioni tra gruppi

Il riconoscimento della differenza è alla base non solo delle relazioni intime interpersonali, ma anche di quelle tra gruppi. Se l'individuo si definisce anche attraverso il confronto con gli altri, l'identità sociale si definisce non soltanto attraverso l'appartenenza a un gruppo, ma anche attraverso il confronto tra il proprio gruppo e gli altri gruppi. In questo caso possono succedere cose inattese perché per proteggere il proprio sé, la propria identità e la propria autostima, si tende non soltanto a proteggere il proprio gruppo, ma anche ad avere un atteggiamento critico, e talvolta svalutante, nei confronti degli altri gruppi. Inoltre quando ci si relaziona tra gruppi si rende visibile un aspetto della relazione che si chiama proprio 'intergruppo', relazione differente da quella interpersonale (tra una persona con persone differenti) o grupppale (tra una persona e il suo gruppo)²². Nella relazione intergruppo l'interazione è completamente determinata dall'appartenenza a gruppi, che prende tutta la scena ri-

²² R. IAFRATE - A. BERTONI (2018), *Rondine Cittadella della Pace. Un laboratorio a cielo aperto sul conflitto intergruppi e sull'ipotesi del contatto*, in L. ALICI, *Dentro il conflitto, oltre il nemico*, Il Mulino, Bologna.

spetto alle qualità individuali delle persone e delle loro relazioni interpersonali (ad esempio in una competizione di calcio io considero tutti gli altri giocatori ‘quelli dell’altra squadra’ che io devo sconfiggere, indipendentemente dal fatto che nell’altra squadra ci possa essere mio cugino o il mio amico del liceo).

Nella relazione intergruppo vengono enfatizzate le peculiarità all’interno del proprio gruppo, mentre vengono minimizzate le differenze all’interno dell’*outgroup* (le persone all’interno degli altri gruppi ci sembrano tra loro molto simili: «tutti i medici dicono...», «tutti gli insegnanti fanno...», «tutti i russi sono...», ma anche «tutti gli uomini...» e «tutte le donne...»).

La protezione di sé e delle proprie appartenenze – minimizzando le differenze che contraddistinguono gli altri gruppi al loro interno – spinge non soltanto a proteggere e stimare il proprio gruppo di appartenenza (ovvero il proprio *ingroup*) ma, al contempo, a criticare e denigrare gli altri gruppi, arrivando alla convinzione che «noi siamo meglio di loro». Se ci sentiamo appartenenti a un gruppo, vogliamo renderci conto di quanto valga il nostro gruppo rispetto agli altri e per fare questo operiamo dei confronti con i gruppi più prossimi. In genere si tende a favorire il proprio gruppo e a considerarlo migliore di altri e ciò è connesso al nostro bisogno di autostima e di essere al sicuro, ovvero il considerare il proprio gruppo superiore agli altri contribuisce al consolidamento della propria stima di sé e al proprio bisogno di sicurezza. La relazione tra il proprio gruppo e un altro ci conferma quindi che per definire un aspetto identitario sia fondamentale il

confronto con qualcuno diverso da sé. L'identità ha sempre una matrice relazionale, fondata su differenze.

Abbiamo visto come la differenza sia condizione di relazione ma anche elemento fondativo del conflitto. Nella relazione intergruppo il conflitto è la traduzione relazionale del pensarsi meglio degli altri e del pensare che non solo «noi siamo meglio di loro», ma anche che «ciò che è bene per noi è male per loro», come sintetizza Brown²³, a dire di un'impossibilità a tenere insieme l'identificazione con le proprie appartenenze e la non discriminazione dei gruppi percepiti come 'altro' da sé.

Perché si scatenano questi meccanismi? Quali sono le condizioni minime alle quali il confronto tra due gruppi diventa conflitto? Gli studiosi che hanno cercato di rispondere a questa domanda sono arrivati alla conclusione che la semplice categorizzazione 'noi' *vs* 'loro' porterebbe a registrare il comportamento di favoritismo nei confronti del 'noi' e di discriminazione nei confronti del 'loro'. Non sarebbe quindi tanto l'incompatibilità degli scopi, ma la mera autocategorizzazione dei soggetti, in quanto appartenenti ad un gruppo, la condizione necessaria e sufficiente a scatenare un potenziale conflitto. A questo fenomeno, che viene denominato «paradigma dei gruppi minimali», sono stati attribuiti diversi tipi di spiegazione; la più convincente è basata sulla teoria dell'identità sociale che afferma l'intrinseca e originaria dimensione sociale della

²³ R. BROWN (1988), *Group processes. Dynamics within and between groups* (trad. it. *Psicologia sociale dei gruppi*, Il Mulino, Bologna 2000).

persona; alla luce di tale teoria le persone, nel momento in cui esprimono un favoritismo nei confronti dell'*ingroup* e discriminano l'*outgroup*, stanno cercando di difendere se stesse e la propria identità. Pertanto potremmo affermare che ci troviamo di fronte ad una specie di meccanismo di sopravvivenza dell'essere umano che lo porta a valorizzare sé, non in senso assoluto ma in confronto con un altro. In tal senso si può affermare che il conflitto fa parte dell'essere umano. Nell'essere umano esiste infatti una dialettica sempre inquieta ed inquietante tra l'io' e il 'noi' che stanno dentro all'identità di ciascuno e che non sempre sono pacificamente armonici all'interno del sé, ma sono sempre potenzialmente conflittuali. Il conflitto è parte integrante dell'umano e occorre imparare a gestirlo, riconoscendone anche le potenzialità creative e propulsive e non facendosi dominare dagli aspetti distruttivi e disgreganti.

Accanto alla ricerca sull'identificazione dei fattori influenti sul conflitto intergruppi, un'altra linea di ricerca che si è sviluppata negli anni è quella che cerca di elaborare strategie specifiche per il superamento del conflitto. Tra gli studiosi che per primi si sono occupati di questo aspetto ricordiamo Allport²⁴ che con la sua ipotesi del contatto (1954) ha teorizzato le categorie che permettono un cambiamento degli atteggiamenti e comportamenti tra due gruppi in conflitto tra loro. Secondo questo Autore, il pregiudizio e la discriminazione nascono dalla mancanza di conoscenza sufficiente tra membri di gruppi diversi.

²⁴ G.W. ALLPORT (1954), *The nature of prejudice*, Addison-Wesley, Reading (Mass.).

Pertanto, se alle persone viene offerta l'opportunità di incontrare individui appartenenti all'*outgroup*, esse scopriranno che in fondo molti pregiudizi e stereotipi sono errati. Di conseguenza, miglioreranno i loro atteggiamenti e comportamenti nei confronti dell'*outgroup*.

È importante notare tuttavia che non sempre il contatto porta a relazioni intergruppi più positive. Ad esempio, si è trovato che il pregiudizio nei confronti degli immigrati è più alto proprio nelle città dove vi sono più opportunità di contatto con maggiore presenza di stranieri provenienti da altri Paesi. Secondo Allport l'ipotesi del contatto funziona soltanto a patto che siano rispettate alcune condizioni: che il contatto avvenga tra persone con status uguale, che sia prolungato, che avvenga in un contesto di sostegno istituzionale (cioè, che avvenga in un clima sostenuto da norme sociali favorevoli al contatto tra i gruppi) e che esista uno scopo sovraordinato comune ai gruppi.

Dagli anni '80 in poi l'ipotesi del contatto è stata approfondita ed ampliata, mettendo in evidenza le condizioni che possono favorire anche la generalizzazione degli effetti positivi del contatto. Alcuni autori, come Brewer e Miller²⁵, sostengono la necessità di porre meno enfasi sulle categorie di appartenenza sociale per 'personalizzare' la situazione. Secondo tali autori viene riconosciuto l'altro per quello che è – ovvero non discriminato – al di là della sua appartenenza. Il problema è che in questo modo

²⁵ N.S. BREWER - M.B. MILLER (1984), *Groups in contact. The psychology of desegregation*, Academic Press, New York.

non si supera il pregiudizio nei confronti della categoria di appartenenza dell'altro (ad esempio: «la nostra badante peruviana è brava con gli anziani, ma è lei come persona ad essere brava, non necessariamente lo sono le altre peruviane»). Altri autori, pertanto, come Hewstone e Brown²⁶, sottolineano l'importanza di mantenere sia le categorie di appartenenza sociale sia le caratteristiche personali, riconoscendo 'identità duali' o, per meglio dire, riconoscendo la struttura identitaria complessa della persona che porta in sé sia dimensioni individuali sia dimensioni socio-relazionali. Secondo questi Autori viene riconosciuto l'altro con la sua appartenenza (ad esempio: «la nostra badante peruviana è brava con gli anziani: è proprio una tipica peruviana. Posso fidarmi delle badanti peruviane»). In tal senso è possibile incontrare una persona appartenente ad un altro gruppo vedendone al contempo gli aspetti diversi e comuni a noi, riuscendo così a riconoscerne appieno l'identità così come possiamo riconoscere la nostra. E il riconoscimento profondo di un'identità che è anche un'altrità non può che essere generativo.

2.3. La differenza generativa nelle relazioni comunitarie

Le relazioni, nate sul riconoscimento della differenza, hanno dunque una qualità vitale, generativa. La relazio-

²⁶ H. MILES - R. BROWN (1986), *Contact is not enough: An intergroup perspective on the "contact hypothesis"*, in M. HEWSTONE - R. BROWN (eds.), *Contact and conflict in intergroup encounters*, Basil Blackwell, New York, pp. 1-44.

ne è un'eccedenza (di più e diversa delle persone che la formano) che genera eccedenza. Le relazioni quando funzionano sono perciò generative. La generatività consiste essenzialmente nella capacità di cura, ovvero, come ben illustra Erikson²⁷, una nuova forza dell'Io «che consiste nell'interessamento in costante espansione per ciò che è stato generato per amore, per necessità o per caso e che supera l'adesione ambivalente ad un obbligo irrevocabile».

Già in Erikson la generatività eccedeva l'ambito della procreazione e il desiderio di dar vita ad una nuova generazione e di accudirla e si estendeva a tutte quelle attività produttive e creative mosse dalla tensione di accrescere il potenziale della generazione seguente. «La generatività comporta sempre la possibilità di compiere un energico salto verso la produttività e la creatività al servizio delle generazioni» .

Mc Adams e de St. Aubin²⁸ ben definiscono la generatività come «l'interesse e l'impegno a promuovere la generazione successiva, attraverso la genitorialità, la guida e l'orientamento, e generando prodotti e risultati che hanno lo scopo di beneficiare i giovani e promuovere lo sviluppo e il benessere degli individui e dei sistemi sociali che sopravvivranno a sé». Nella sua essenza la generatività coincide con «la trasmissione intergenerazionale di ciò

²⁷ E. ERIKSON (1968), *Identity: Youth and crisis*, Norton, New York, p. 72.

²⁸ D. McADAMS - E. DE ST. AUBIN (eds.) (1998), *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*, American Psychological Association, Washington.

che ha valore»²⁹. La generatività è quindi impresa tipica dell'età adulta e si manifesta non soltanto nella decisione di dare la vita, ma anche nella sua capacità responsabile di prendersene cura e di consentire quindi, non tanto la continuazione della specie, ma soprattutto la continuazione della storia familiare e sociale³⁰.

Infatti, accanto alla generatività biologica e a quella familiare – la prima connessa al generare un/a figlio/a e la seconda alla crescita ed educazione dei figli – si colloca anche la generatività sociale. Quest'ultima si esprime nel prendersi cura dei giovani, non solamente dei propri figli ma anche degli altri giovani che fanno parte della loro generazione.

Da un punto di vista psicologico, la generatività è mossa da un bisogno profondo di immortalità e di nutrimento comunitario, mentre da un punto di vista sociale essa è una risorsa critica che può incentivare i cittadini all'impegno per il bene comune, motivare gli sforzi per mantenere la continuità e favorire il cambiamento sociale, attraverso l'impegno in azioni di *mentoring*, di volontariato, di impegno sociale e politico, di cura del contesto di vita³¹.

²⁹ E. DE ST. AUBIN - D. McADAMS - K. Tae-CHANG (eds.) (2004), *The generative society: Caring for future generations*, American Psychological Association, Washington, p. 266.

³⁰ M. LANZ - E. MARTA (2006), *Cura della generatività sociale*, in E. SCABINI - G. ROSSI (a cura di), *Le parole della famiglia*, Vita e Pensiero, Milano, pp. 129-140; M. ELENA - E. SCABINI, *Famiglia e comunità: promuovere e rigenerare legami, reti e generatività sociale*, in «Psicologia di comunità», 3 (2006), pp. 9-20.

³¹ M. ELENA - M. POZZI (2004), *Generatività e volontariato: quale connessione*, in C. ARCIDIACONO (a cura di), *Volontariato e*

La generatività è nella sua essenza relazionale, perché proviene e si esprime nella relazione con l'Altro, perché è il riconoscimento sancito dall'Altro che dà valore a ciò che si è generato³². Quindi, la generatività è sempre altruistica, sia nel suo desiderio narcisistico di lasciare una traccia di sé che sopravviva alla propria morte, sia quando si esprime sotto forma di cura e preoccupazione per l'altro. La generatività non si esaurisce nella discendenza biologica, ma si apre anche alla dimensione simbolica, come nella creazione di sistemi di idee, di movimenti artistici, di regolamentazioni giuridiche. Per questo, si può dire che la generatività è una fonte motivazionale propriamente umana, dipendente dalla natura intrinsecamente responsabile dell'uomo, che è chiamato a rispondere delle proprie azioni, in famiglia³³ ma anche nella comunità. Non a caso un esempio prototipico della generatività sociale/comunitaria è Gandhi. Le persone

legami collettivi, Angeli, Roma, pp. 188-212; E. MARTA - M. POZZI - D. MARZANA - P. GUIDDI - S. ALFIERI, *Quando la generatività si fa concreta nel sociale. L'impegno civico e l'azione sociale*, in CENTRO DI ATENEOS STUDI E RICERCHE SULLA FAMIGLIA (a cura di), *La generatività nei legami familiari e sociali*, Vita e Pensiero, Milano 2017, pp. 137-153.

³² G. TAMANZA - E. MARTA - M. POZZI (2017), *Intergenerational relations and prosocial engagement in older people*, in E. SCABINI - G. ROSSI (eds.), *Living longer. A resource for the family, an opportunity for society*, Common Ground Research Networks, pp. 97-119.

³³ E. MARTA - M. LANZ - S. TAGLIABUE (2012), *The transition to adulthood and generativity: A family generative climate*, in E. SCABINI - G. ROSSI (a cura di), *Family transitions and families in transitions*, Vita e Pensiero, Milano, pp. 147-159.

generative lavorano per incrementare la qualità della vita di tutti coloro che vivono nella comunità, appartengano essi a generazioni, culture, religioni, etnie uguali o diverse dalle proprie. La generatività si traduce in un impegno personale per la costruzione di comunità eque, sostenibili, all'insegna dei valori della solidarietà, della valorizzazione della differenza e della convivenza: in questo senso essa sostiene lo sviluppo di fiducia, lealtà, *empowerment* e speranza.

Correlata a valori legati all'empatia, alla prosocialità, alla responsabilità, sostenendo e promuovendo nuove capacità per agire e partecipare, migliorando l'ambiente e responsabilizzando persone e comunità, contribuendo consapevolmente al mutamento culturale attraverso la testimonianza della propria azione, la generatività sociale dà vita anche a organizzazioni e associazioni anch'esse dette generative perché investono in nuove infrastrutture sociali e rigenerano beni comuni, significati condivisi, identità collettive, capacità individuali, forme sostenibili di lavoro e produzione. Essa ha quindi effetti sul presente, ma anche sul futuro. Infatti, la costruzione di legami di fiducia, di lealtà ed *empowerment* prodotti dalla generatività sociale, non soltanto consente alle persone di avere una vita migliore nel presente, anche godendo delle azioni generative degli altri, ma, ricostruendo e rilanciando legami sociali, favorisce il cambiamento e la costruzione di comunità più solidali e più *fair* anche nel medio-lungo tempo.

Le comunità generative non sono pacificate perché hanno eliminato o usato in senso strumentale ciò che è

diverso da sé, ma perché sono state capaci di abitare i loro tempi, prendendosi cura e preoccupandosi della generazione successiva alla propria nel suo complesso. Esse sono generative perché abitate da persone che non hanno fatto dell'odio il proprio movente, ma della condivisione e della compartecipazione la loro ragion d'essere, se non altro, egoisticamente, per offrire un futuro migliore anche ai propri figli³⁴. Si avvia così un circolo virtuoso della generatività: essa sollecita reciprocità e gratitudine che, a loro volta, portano al desiderio di restituire quanto ricevuto e di impegnarsi nel sociale come luogo di realizzazione della pienezza umana.

³⁴ E. MARTA, *Generativity as vision and practice*, Relazione presentata al Convegno internazionale *Migration. From conflict and hate to healing and hope. Psychological perspectives on community and wellness*, Naples, October, 4-6 2019.

Benessere

Personalità, mindfulness, felicità

Le scienze dure mietono successi perché hanno a che fare con problemi morbidi, le scienze morbide stentano a procedere perché tocca loro affrontare i problemi duri.

H. VON FOERSTER, *Sistemi che osservano*, a cura di M. Ceruti e U. Telfener, Roma 1987

1. *'Sulle spalle dei giganti'*

Padre Agostino Gemelli non soltanto fondò l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano nel 1919, di cui fu rettore fino al 1959, ma fondò e diresse il primo laboratorio di psicofisiologia con applicazioni nell'ambito di selezione del personale militare, ma soprattutto presso il nostro Ateneo organizzò «un attrezzato Istituto di psicologia sperimentale, in cui si formeranno molti psicologi italiani di spicco»¹. Assunto Quadrio, nella presentazione del volume in onore di Padre Agostino Gemelli *Contributi del Dipartimento di Psicologia* del 1986, si riferisce a tale esperienza come «prestigioso laborato-

¹ U. GALIMBERTI (2006), *Dizionario di psicologia*, UTET, Torino, p. 456.

rio di psicologia» e cita una serie di studiosi «tutti destinati ad occupare posizioni di rilievo nella psicologia italiana» fra cui «Calvi, Cesa-Bianchi, Di Naro, Alberoni, Spaltro, Galli, Croce e poi Girotti, Peri, Trentini, Bertini, Pizzamiglio, Carli, Groppo, Scabini, Imbasciati, Stella, Dogana»², oltre ovviamente lo stesso Quadrio. Vengono anche citate le famose ‘riunioni del venerdì’ dove tali studiosi interloquivano anche con colleghi di altre istituzioni fra cui «Musatti, Metelli, Kanizsa, Dalla Volta, Zunini e poi Canestrari, Petter, Bottacchi, Massucco Costa, Miotto, Fonzi»³.

2. *Dalla psicologia dell'accademia alla 'terza missione'*

Usando un'espressione oggi ormai in voga nel linguaggio accademico, Padre Gemelli è stato se non uno degli ideatori, quanto meno uno dei sostenitori della 'terza missione', intesa come l'insieme delle attività con le quali l'accademia non rimane chiusa nella sua 'torre d'avorio', ma interagisce direttamente con la società e il proprio territorio di riferimento, sia attraverso azioni di valorizzazione economica della conoscenza che più in generale attraverso attività ed eventi di ordine culturale, sociale e di divulgazione della scienza, spostando il fuoco della propria azione anche sulle applicazioni nei vari ambiti.

² *Volume in onore di Padre Agostino Gemelli*, Contributi del Dipartimento di Psicologia, Pubblicazioni dell'I.S.U, Università Cattolica, 1 (Nuova serie), 1986, p. 5.

³ *Ibidem*.

Galimberti sottolinea come Padre Gemelli sia stato il principale protagonista delle applicazioni della psicologia in numerosi ambiti in vari decenni fino agli anni '40 del secolo scorso: «A lui si devono le principali iniziative di psicologia applicata in Italia fino alla Seconda Guerra Mondiale (nella scuola, nell'esercito, nel mondo del lavoro, ecc.) (...) Gemelli svolse un ruolo importante di mediazione fra la cultura idealistica, avversa alla psicologia, e la psicologia stessa, di cui favorì il passaggio dall'accademismo alle istituzioni sociali». Gemelli spaziò in campi eterogenei, dallo studio della percezione e psicofisica alla psicologia animale, dall'ambito giudiziario-criminologico alla psicologia applicata, dalle esperienze sul linguaggio ai fondamenti epistemologici della disciplina, fino alle applicazioni della psicologia in ambito industriale. Potremmo citare come esempio di terza missione il testo *La psicotecnica applicata all'industria* (1944)⁴.

3. *Per una psicologia clinica rispettosa della persona*

Come ben sottolineato da Leonardo Ancona, «la concezione della personalità che Gemelli ha sostenuto in psicologia si esprime in termini di “psicologia clinica” e il tipo di psicologia clinica proposta e attuata da Gemelli è una patente manifestazione della sua personalità: una personalità complessa e chiaramente multi-dimensionale, che si è espressa nella prassi, piuttosto che nella

⁴ A. GEMELLI (1944), *La psicotecnica applicata all'industria*, Società Editrice Libreria, Milano.

teorizzazione»⁵. Nel definire la personalità, Gemelli riconosce due dimensioni fondamentali, ritenute ambedue necessarie. Si tratta di una dimensione biologica (connotata ai tempi da espressioni terminologiche come miscela di umori, ormoni, dotazioni ereditarie, funzioni biologiche e disfunzioni del sistema nervoso) e di una dimensione psicologica, connotata da parole come reazioni affettive (oggi definibili come aspetti emotivo-affettivi) e conoscenze intellettuali (oggi inquadrabili come aspetti cognitivi). Gemelli non disconosce il ruolo fondamentale della dimensione biologica, che anzi ritiene essere fondamentale per la sussistenza stessa delle attività mentali superiori dell'essere umano, ma non scade in una posizione materialista, positivista o riduzionista; difende invece il ruolo della componente psicologica giungendo a una sorta di prima versione del modello bio-psico-sociale che solo 50 anni più tardi troverà la sua consacrazione ufficiale nella formulazione di Engel⁶: nella genesi di una malattia, e quindi anche nelle strategie per ripristinare uno stato di salute e benessere, sono fondamentali gli elementi biologici, psicologici e del contesto sociale che si collegano ed intersecano tra loro in modo complesso e a volte inaspettato e poco prevedibile.

Proprio Padre Agostino Gemelli, in un Convegno tenutosi in Italia nel 1922, ribadiva in maniera chiara che il riduzionismo biologico è dannoso nella disciplina psico-

⁵ L. ANCONA, *Psicologia della Personalità e Psicologia Clinica*, in *Volume in onore di Padre Agostino Gemelli*, cit., p. 9.

⁶ G.L. ENGEL (1977), *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*, in «Science», 196 (4286), pp. 29-136.

logica e metteva in guardia i colleghi psichiatri e psicologi dalla obsoleta credenza «che giorno verrà in cui di tutte le malattie mentali si dimostrerà il fondamento anatomico e istologico e biochimico e che le alterazioni della cellula nervosa spiegano le alterazioni dei fatti psichici»⁷. Gemelli prosegue poi giungendo addirittura ad attaccare apertamente Lombroso: «E il bravo Lombroso, da medico che non cura anime e non studia pensieri, ma squadra crani e osserva urine, non si è mai accorto di questo piccolo inconveniente; cioè che egli non ha mai studiato il genio dei geni e la delinquenza dei delinquenti, ma solo il corpo degli uni e degli altri»⁸. Seguono poi affermazioni non certo gentili anche per gli stessi psicologi che, da altri percorsi, rischiavano di cadere negli stessi errori del riduzionismo determinista: «la speranza, nutrita per tanti anni dai cultori della psicofisica, di trasformare in obiettivo ciò che è subbiiettivo è quindi una speranza folle»⁹.

Anche se per Gemelli oggettivo-biologico e soggettivo-psicologico hanno degli elementi di distinzione da non perdere mai di vista, ambedue le dimensioni possono essere sottoposte a validazione con i metodi della scienza: «ambedue queste dimensioni sono di fatto oggettivabili, quantificabili, ripetutamente sperimentabili anche se con procedimenti molto diversi fra loro, metodi biologici, di derivazione fisico-clinica le prime,

⁷ M. DARIO - G. DEL MISSIER - E. STOCCO - L. TESTA, *Psichiatria e psicoterapia in Italia dall'unità a oggi*, L'Asino d'Oro Edizioni, Roma 2016, p. 138.

⁸ *Ibidem*.

⁹ *Ibidem*.

metodi psicologici (*trials*, test, resoconti scolastici) le seconde»¹⁰. Questa attenzione alla bidimensionalità (biologico-psicologico) verrà sostenuta da Gemelli non soltanto nell'ambito della psicologia clinica e della personalità, ma anche in tutti gli altri ambiti della disciplina psicologica, con una continua 'tensione all'unità'¹¹. Gemelli condusse quindi ricerche che prevedevano esperimenti, osservazioni, prove e riprove evitando di lasciarsi troppo andare in avventure del pensiero poco dimostrabili e sostenibili, ma sempre mantenendo un atteggiamento clinico in tutta la sua ricerca psicologica. Anche a livello didattico, Gemelli mantenne una certa bidimensionalità, che ancora anima lo 'stile della casa' dell'insegnamento della psicologia nell'Università Cattolica, sempre ben descritta da Ancona: «L'insegnamento di Gemelli fu indubbiamente singolare: da una parte egli perseguiva l'esigenza di scientificità rigorosa, che gli veniva dal laboratorio di Camillo Golgi nel quale si era precocemente formato; dall'altra, egli era alieno all'ordinario insegnamento *ex cathedra*, quello costituito da lezioni sistematiche, analitiche, propedeutiche di successivi approfondimenti (...) La personalità di Gemelli incarnava i due tipi di trasmissione informativa, pertanto l'apprendimento nella sua scuola si verificava in un modo che non è chiaramente definibile, nel clima di una "non scuola" formale: la tra-

¹⁰ L. ANCONA, *Psicologia della Personalità e Psicologia Clinica*, in *Volume in onore di Padre Agostino Gemelli*, cit., p. 10.

¹¹ *Ibidem*, p. 12.

smissione digitale si faceva sui testi, gli articoli, gli scritti che egli continuamente forniva e suggeriva, quella ikonica collaborando con lui, standogli affettivamente vicino, accettandolo (...) Si può dire che l'insegnamento di Gemelli si costituì soprattutto nel trasmettere la sua personalità, piuttosto che la sua preparazione contenutistica, formale»¹².

4. *Anche il metodo conta*

Intanto è necessaria una premessa epistemologica sull'oggetto (o forse sarebbe meglio usare il plurale oggetti) di studio in psicologia clinica: è necessario, secondo Gemelli, parlare di coscienza, volontà, libertà, ma quale spazio per l'inconscio? Secondo Mucciarelli, «la critica gemelliana riguarderà le psicologie associazionistiche, le teorie di Freud o di Jung (...) Il punto di partenza è l'autonomia della coscienza e la sua conoscibilità, accolto senza residui anche da Gemelli»¹³. In particolare lo stesso Gemelli, riferendosi direttamente a Wundt, così scrive: «[Wundt] ritiene che la coscienza è un labirinto inesplicabile, e ciò al pari di Eraclito che, più di duemila anni or sono, parlava già con spavento delle vie misteriose dell'anima. Wundt non crede possibile l'esplorazione di queste caverne e si accontenta di fotografarne le entrate,

¹² *Ibidem*, p. 14.

¹³ G. MUCCIARELLI, *Aspetti fenomenologici e descrittivi nella psicologia clinica di Agostino Gemelli*, in *Volume in onore di Padre Agostino Gemelli*, cit., p. 52.

di notare in quali rocce sono scavate. Külpe (*n.d.r.*: maestro di Gemelli) ha creduto invece come Binet che fosse utile discendervi e studiarne la topografia»¹⁴. Pertanto secondo Gemelli la ricerca psicologica, avvalendosi di un carattere di assoluta autonomia rispetto al campo delle leggi naturali, fisiche e biologiche *in primis*, poteva occuparsi anche di indagine scientifica di tutta la vita psichica, compresi gli aspetti sensoriali, cognitivi, affettivi e morali. Uno dei grandi sforzi di Gemelli è stato quello di integrare la ricerca fra gli aspetti organici e mentali dell'essere umano: «si pensi, per esempio, alla costante necessità di raccordare biologia e psicologia»¹⁵. In relazione alla psicologia clinica, Gemelli si sforza di giungere a una visione integrata in cui la dimensione biologica e la dimensione fenomenologica e descrittiva possano raccordarsi compiutamente. La visione 'sincretica' di Gemelli viene ben espressa sempre da Mucciarelli, secondo cui tale «visione dell'uomo non vincola Gemelli a una determinata soluzione teorica. Si avverte, talvolta, un sincretismo nella teoria psicologica gemelliana, la tendenza a cogliere più parti (...) Gemelli concepisce la natura umana come unità risultante di corpo e di anima» e in base a questo presupposto dà la preferenza a quelle teorie psicologiche che meglio vi si adeguano. Non si tratta di

¹⁴ A. GEMELLI (1911), *L'interpretazione sperimentale nello studio del pensiero e della volontà*, in «Rivista di Psicologia Applicata», 4, p. 296.

¹⁵ G. MUCCIARELLI, *Aspetti fenomenologici e descrittivi nella psicologia clinica di Agostino Gemelli*, in *Volume in onore di Padre Agostino Gemelli*, cit., p. 57.

negare validità alla psicologia animale, alla psicologia associazionistica, alle psicologie del profondo, ecc., quanto di porsi in «condizione di accettare tutti i dati di fatto sperimentali»¹⁶. E a livello di metodo, nell'approcciarsi alla vita psichica dell'uomo Gemelli giunge a suggerire linee-guida molto chiare: «Lo psicologo non può ardire di spingere il suo sguardo curioso nell'intimo della vita dell'uomo; egli si deve limitare ad osservare le manifestazioni esterne dell'uomo e da esse ricavare, per intuizione o per induzione, qual è il processo al quale si debbono quelle manifestazioni. L'agire dell'uomo, la condotta umana rileva non solo i fini che l'uomo si propone, ma anche come li valuta, e come si propone di perseguirli. Azione è pure il linguaggio, inteso non solo come parola, ma anche come gesto, come mimica e simili manifestazioni; il linguaggio, inteso in questo senso, ci rivela non solo gli stati d'animo ossia le reazioni, ma ci svela tutto un mondo interiore di cui l'azione non è che l'estrema manifestazione»¹⁷.

5. *Tra teoria e pratica in psicologia clinica*

Un tema sempre divisivo, e oggetto di infinite discussioni che hanno attraversato fino ad ora anche i tempi di Agostino Gemelli, riguarda la validazione dell'efficacia empirica degli interventi psicologici volti a curare patolo-

¹⁶ *Ibidem*, p. 58.

¹⁷ A. GEMELLI - G. ZUNINI, *Introduzione alla psicologia*, Vita e Pensiero, Milano 1947, p. 444.

gie (portando alla guarigione ove possibile) e mantenere e favorire un certo benessere psicologico nel senso più ampio del termine. La comunità scientifica si sta muovendo verso approcci integrati e sempre più flessibili atti a valorizzare disegni di ricerca e metodi che consentano di ottenere risultati sempre più generalizzabili nella pratica clinica. Come segnalato da Saggino e Tommasi, l'approccio metodologico più adeguato per valutare una psicoterapia risulta essere «l'utilizzo del modello del caso singolo con tecniche statistiche moderne e adeguate, seguito da una metanalisi degli studi effettuati, ovviamente se e ove è possibile»¹⁸, tenendo anche in considerazione metodi di misura sempre più raffinati come l'*item response theory*. Saggino e Tommasi sostengono che «possiamo studiare scientificamente i fenomeni clinici in modo più naturalistico adattando la metodologia scientifica ai fenomeni da studiare piuttosto che adattando i fenomeni alla metodologia che si desidera utilizzare»¹⁹, affermando inoltre che eventuali difficoltà nel cercare di misurare e quantificare fenomeni psicologici non devono giungere ad abdicare a tale missione o, addirittura, a rifiutare con una posizione ideologica e aprioristica tale compito di misurazione.

In una prospettiva futura, sconosciuta ai tempi di Gemelli, alcuni problemi metodologici saranno risolti

¹⁸ A. SAGGINO - M. TOMMASI (2018), *L'algoritmo della psicoterapia*, in S. BLASI (a cura di), *L'Epistemologia della Psicologia Clinica. Prospettive teoriche e metodologiche*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, p. 163.

¹⁹ *Ibidem*.

con il miglioramento degli aspetti metodologici, statistici e di potenza di calcolo che sempre di più stanno caratterizzando anche le scienze umane: le opportunità offerte da intelligenza artificiale, *machine learning*, analisi dei *big data* psicologici potranno supportare anche la psicologia nel rafforzare uno status scientifico a volte definito debole o affidato solo all'*ipse dixit* di qualche autorevole caposcuola, sottolineando come «la teoria della misurazione è applicabile a tutta la psicologia e sono solo i metodi specifici che possono diversificarsi»²⁰ fra psicologia sperimentale e psicoterapia, per indicare due ambiti storicamente diversi.

Come ben sottolineato da Evandro Agazzi, filosofo della scienza, risulta fondamentale dar ragione di quanto si afferma tramite giustificazioni empiriche o logiche: soltanto così, in linea con il pensiero di Gemelli, ci si può definire scientifici a tutti gli effetti. In relazione ai necessari requisiti di rigore, oggettività (nel nostro campo meglio declinabili come intersoggettività o concordanza soggettiva), Franco Del Corno ben chiarisce che sono necessarie l'ispezionabilità e la controllabilità dei processi, una sorta di 'pozzetto di ispezione' nei processi psicologici, guardando dentro essi con metodo. Agazzi chiarisce tale approccio sottolineando come il passaggio dall'esperienza pratica alla teoria (e il passaggio va inteso in senso bidirezionale) deve essere accompagnato dalla «assunzione di una rete di nessi logici totalmente esplicita e ispezionabile, la quale consente in ogni momento di ridiscendere,

²⁰ *Ibidem*, p. 161.

percorrendo un cammino lungo e complesso ma sempre “oggettivo”»²¹. Le affermazioni nell’ambito della ricerca devono essere immediatamente o anche successivamente ispezionabili, accettando anche spiegazioni provvisorie ma sempre preservando il concetto di ‘ripercorribilità cognitiva’ dei percorsi di ricerca e delle relative affermazioni che ne conseguono²². Risulta sempre necessario, tramite un resoconto onesto del proprio percorso di intervento, offrire ad altri gruppi di ricerca la possibilità di valutare il metodo e le conclusioni a cui si è giunti²³.

A livello di interventi clinico-psicologici, sono interessanti le riflessioni di Maurilio Orbecchi sull’efficacia di tali pratiche: nelle pagine di presentazione del pregevole testo *Biologia dell’anima. Teoria dell’evoluzione e psicoterapia*, viene presentato un quadro non molto positivo sullo scenario della clinica psicologica e psicoterapia: «Il variegato arcipelago della psicoterapia è forse una delle arene più litigiose nel consesso delle scienze umane. In poche discipline come in quella psicoterapeutica si è assistito nel tempo a una progressiva parcellizzazione delle

²¹ E. AGAZZI (1976), *Criteri epistemologici fondamentali delle discipline psicologiche*, in G. SIRI (a cura di), *Problemi epistemologici della psicologia*, Vita e Pensiero, Milano, p. 28.

²² P. BORRIONE - M.C. MIGLIORE, *Confronto sui metodi di ricerca: nuove prospettive metodologiche ed esperienze di ricerca. Un approfondimento sui metodi qualitativi: quando, come e perché*, in *Sintesi del workshop IRES*, 7 novembre 2005, www.ires.piemonte.it

²³ F. DEL CORNO, *Psicologi clinici ed epistemologia: breve storia di un lungo evitamento*, in S. BLASI (a cura di), *L’Epistemologia della Psicologia Clinica. Prospettive teoriche e metodologiche*, cit.

scuole in sottoscuole e varianti di sottoscuole: una polverizzazione di idee e teorie che ha avuto come risultato una specie di anarchia terapeutica, nella quale ogni analista si richiama al proprio micromodello di riferimento e alza steccati nei confronti dei modelli alternativi»²⁴. Lo stesso Orbecchi sostiene che il dialogo costruttivo fra le varie scuole sia la modalità migliore di superare le «vecchie divisioni endemiche (...) con le loro infinite battaglie di religione e di parrocchie differenti»²⁵, segnalando inoltre che «non ha senso scientifico isolarsi in una scuola psicologica particolare, perché la scienza è un'impresa collettiva e intrecciata, che condivide un'architettura evolucionistica trasversale a tutte le discipline»²⁶.

Tenendo sempre ben presenti le parole di Hegel: «Se i fatti contraddicono la teoria, tanto peggio per i fatti», si auspica che gli interventi psicologici possano sempre di più essere ben impostati, valutati, misurati e praticati portando a un significativo benessere ove necessario.

6. *Uno sguardo sul presente, tra passato e futuro: la mindfulness*

La complessità della persona, ben evidenziata da Gemelli, vede un ruolo centrale nella coscienza. Nel mondo scientifico contemporaneo, la coscienza viene studiata da di-

²⁴ M. ORBECCHI (2015), *Biologia dell'anima. Teoria dell'evoluzione e psicoterapia*, Bollati Boringhieri, Torino.

²⁵ *Ibidem*, p. 1.

²⁶ *Ibidem*.

verse prospettive, ma nella psicologia clinica il suo ruolo, come quello della consapevolezza, sono spesso esplorati insieme al concetto di *mindfulness*. *Mindfulness* è un costrutto complesso, non ben traducibile (anche in italiano viene usato il termine inglese) e sfaccettato. Ci sono almeno due approcci che mirano a definirla: il più usato, proposto da Jon Kabat-Zinn²⁷, considera la *mindfulness* come il portare l'attenzione, consapevolmente e volutamente, sul momento presente, senza giudizio. Qui e ora, senza altri pensieri. *Mindfulness*, in questa accezione, è la semplice presa di consapevolezza di tutto quello che attraversa la coscienza in un dato momento. Questo può includere pensieri, sensazioni, emozioni ecc. ma è caratterizzato da un'assenza di giudizio. L'altra 'faccia' di questo costrutto, proposta da Ellen Langer²⁸, suggerisce che il prestare attenzione al momento presente sia principalmente il notare la novità, l'unicità di ogni singolo momento e situazione. Quello che caratterizza il momento presente, quindi la nostra consapevolezza, è il fatto che sia diverso da quelli precedenti. In effetti, i fondamenti filosofici (ma anche fisici) per sostenere come ogni cosa sia in continuo mutamento abbondano (si pensi al *pántha rheî* di Eraclito o allo Zen). In questa prospettiva, uno stato di *mindfulness* consiste nel realizzare quanto di nuovo e unico vi sia in ogni situazione. Questa caratteristica, innata in ciascuno di noi ma spesso poco utilizzata, si associa

²⁷ J. KABAT-ZINN (1990), *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano.

²⁸ E. LANGER (2008), *La mente consapevole. Vivere pienamente attraverso una completa conoscenza di sé*, Corbaccio, Milano.

alla capacità di percepire prospettive multiple e mutevoli, influenzando diversi costrutti limitrofi come flessibilità cognitiva, creatività e curiosità.

Per quanto *mindful* sia prevalentemente uno stato, come altri concetti psicologici ha una forte componente disposizionale, che rende più o meno facile l'insorgere di uno stato di *mindfulness*. In generale, è possibile sostenere che il grosso dell'esperienza umana sia *mindless*, ovvero svolta senza una marcata consapevolezza. Questo è legato al bisogno di semplificare l'esperienza e ridurre la complessità del mondo percepito, per cui il nostro sistema cognitivo effettua categorizzazioni e utilizza etichette, che ci permettono di agire tramite un pilota automatico. Una volta imparata l'azione di pedalare, saprò andare in bicicletta anche senza focalizzarmi sui miei movimenti. Tuttavia, questo indubbio vantaggio evolutivo porta con sé la conseguenza di allontanare la persona dall'esperienza *esperita*. La *mindfulness*, e tutte le tecniche e le pratiche che ne facilitano lo sviluppo, mira a rimettere in contatto la persona con il suo vissuto soggettivo, con la ricchezza dell'esperienza.

Diversi studi suggeriscono che un buon livello di *mindfulness* è associato ad un elevato benessere psicologico e fisico (le due dimensioni dell'umano già individuate da Gemelli), così come altri tratti socialmente desiderabili: buone capacità di *problem solving*, empatia, carisma, simpatia. In effetti, negli ultimi due decenni abbiamo assistito ad un aumento esponenziale, tuttora in atto, di contributi scientifici incentrati su questo tema. Si è sviluppato un intero filone di studio, che utilizza proto-

colli *mindfulness-based* per promuovere questa consapevolezza. Molte di queste modalità di intervento utilizzano delle forme 'laiche' di meditazione guidata, consistenti principalmente nella presa di consapevolezza di sensazioni fisiche o di pensieri ed emozioni. Per quanto spesso queste pratiche trovino una radice storica nella liturgia del buddhismo theravāda, anche la tradizione cristiana e cattolica ha contribuito allo sviluppo di pratiche meditative, con risultati affini dal punto di vista di promozione della consapevolezza. Le pratiche meditative, tuttavia, non sono l'unica modalità con cui è possibile promuovere la *mindfulness*²⁹. Esistono diverse tecniche di stampo cognitivo, che facilitano una riformulazione o un ampliamento delle prospettive, che permettono di aumentare la propria presenza mentale, rompendo i vincoli dati da schemi e categorie, che ci auto-imponiamo.

Questi elementi sono centrali per la promozione del benessere. Prendendo in prestito una prospettiva cognitiva, sintomatologie ansioso-depressive, più o meno gravi, derivano da rigidità di prospettive su di sé, sugli altri e sul mondo. La *mindfulness* facilita la rottura di questi schemi, dando spazio ad una maggior pienezza della propria esperienza soggettiva. Inoltre, la consapevolezza del momento presente è un elemento edonico di per sé, perché è necessario vivere un momento, per rendersi conto di essere felici.

²⁹ F. PAGNINI - D. PHILIPS (2015), *Being mindful about mindfulness*, in «The Lancet Psychiatry», 2 (4), pp. 288-289.

7. Per concludere

Un nuovo impulso alla psicologia e alle sue potenzialità come disciplina al servizio delle persone è giunto dalla consapevolezza maturata nelle ultime tre decadi della necessità di occuparsi del benessere degli individui, dei gruppi e delle collettività di cui essi sono parte, individuando quali sono i fattori che si associano ad una buona 'qualità della vita' o che, se potenziati, possono contribuire ad aumentarla. Il ruolo della psicologia diventa dunque quello di studio, promozione e sviluppo del benessere individuale e collettivo, aiutando le persone a raggiungere e dispiegare appieno le proprie potenzialità nell'ambiente in cui vivono.

Lo studio del benessere in ambito psicologico ha generato un ampio e variegato numero di ricerche, che hanno trovato una loro unificazione all'interno del movimento della *psicologia positiva*, che focalizza l'attenzione sull'analisi, sulla valutazione e sul potenziamento delle risorse e delle potenzialità di sviluppo presenti in ogni individuo. Come sottolineato da Delle Fave³⁰, la psicologia positiva ha rappresentato «un autentico capovolgimento di prospettiva: si privilegiano interventi finalizzati alla mobilitazione delle abilità e risorse della persona, anziché alla riduzione o compensazione delle sue limitazioni». In altri termini, il *focus* si sposta dal tentativo di comprensione e di cura della patologia, della sofferenza e della disfun-

³⁰ A. DELLE FAVE (a cura di) (2007), *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva*, Franco Angeli, Milano.

zionalità, a uno sguardo sul funzionamento psicologico dell'individuo per analizzarne e potenziarne le qualità, le capacità, e i punti di forza: uno sguardo, dunque, rivolto ai processi psicologici e ai comportamenti che possono promuovere il benessere. Come riconosciuto da Seligman e Csikszentmihalyi nel contributo pubblicato sull'«American Psychologist» nel 2000³¹, generalmente considerato come il manifesto della psicologia positiva, la consapevolezza dell'importanza per gli aspetti 'positivi' dell'esistenza ha però una lunga storia: già nel XX secolo, infatti, illustri psicologi avevano introdotto una visione positiva dell'essere umano come totalità mente-corpo, caratterizzato da una spinta innata alla realizzazione dei propri obiettivi e desideri e all'espressione delle proprie potenzialità, protagonista attivo di un percorso di crescita, di sviluppo e di costruzione di significato della propria vita. Ad esempio, Carl Gustav Jung³² avanzò il concetto di *individuazione*; Carl Rogers³³, fondatore della psicologia umanista, parlò di *tendenza attualizzante*, riferendosi alla capacità intrinseca di autodeterminazione della persona e alla sua predisposizione verso la crescita e la realizzazione delle sue potenzialità; Abraham Maslow³⁴

³¹ M.E.P. SELIGMAN - M. CSIKSZENTMIHALYI (2000), *Positive psychology: An introduction*, in «American Psychologist», 55 (1), pp. 5-14.

³² C.G. JUNG (1934), *Il divenire della personalità*, in ID., *Opere*, vol. XVII, Bollati Boringhieri, Torino 1991, pp. 161-80.

³³ C.R. ROGERS (1961), *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston (MA).

³⁴ A.H. MASLOW (1968), *Toward a psychology of being*, Van Nostrand, Princeton (NJ).

elaborò una teoria pionieristica sui bisogni fondamentali dell'essere umano di autorealizzazione e di crescita.

Grazie al consolidamento del paradigma della psicologia positiva, tuttavia, lo studio del benessere ha ricevuto un'attenzione da parte della ricerca psicologica senza precedenti: a poco più di vent'anni di distanza dalla pubblicazione del sopracitato contributo, l'ampissimo numero di contributi scientifici pubblicati sul tema ne è una testimonianza. In un panorama di costrutti analizzati molto variegato, sono diventati oggetti di studio quei tratti e quelle caratteristiche il cui sviluppo può costituire per il soggetto un miglioramento della qualità della propria vita. Ad esempio, sul piano soggettivo, sono state valorizzate caratteristiche ed esperienze quali le emozioni positive, la speranza e l'ottimismo, la gratitudine, la *flow experience*, i tratti positivi della personalità, la spiritualità, l'umorismo, la creatività, i punti di forza e le virtù. A livello collettivo e sociale, l'attenzione si è focalizzata sulle *virtù* civiche e sullo studio delle caratteristiche delle istituzioni che spingono l'individuo ad essere un buon cittadino, come la responsabilità, l'altruismo, la moderazione, la tolleranza.

Alla luce di questi sviluppi teorici e della ricerca empirica, come viene definito dunque oggi il benessere da un punto di vista psicologico? Che cosa ci rende felici, che cosa ci fa star bene? Un primo, intuitivo modo di concettualizzare il benessere fa riferimento a indicatori cosiddetti 'oggettivi' come, ad esempio, *status* sociale, reddito, qualità e grandezza dell'abitazione, salute fisica. Tuttavia, numerose ricerche hanno presto messo in luce

come questi indicatori non siano sufficienti a dare conto in modo esauriente dei livelli di benessere e di soddisfazione percepiti dall'individuo. Una seconda prospettiva vede quindi la qualità della vita e il benessere come dimensioni irriducibilmente soggettive: l'individuo ne elabora una valutazione personale, sulla base delle proprie caratteristiche e del proprio stile di interazione con l'ambiente fisico e sociale. Ciò spiegherebbe perché le persone, pur vivendo in condizioni simili, possano valutare il proprio stato di benessere in modo diverso, o addirittura opposto.

In questa seconda prospettiva, lo studio del benessere si è articolato secondo concezioni, modelli e teorie diversi, che, attraverso una molteplicità di ricerche, hanno contribuito a tracciare un quadro complesso di ciò che comunemente chiamiamo 'felicità'. *In primis*, il benessere può essere inteso in un senso definito 'edonic', come soddisfazione personale per la propria vita e come esperienza di sensazioni e di emozioni positive. Le basi di questa concezione risalgono al pensiero filosofico dell'antica Grecia, quando Aristippo esortava a sperimentare il massimo piacere possibile, sostenendo che la felicità e la qualità della vita sono derivati dalla somma dei singoli momenti edonici vissuti. Secondo la definizione formulata da Diener e Lucas³⁵, il benessere soggettivo si articola in una componente cognitiva, ovvero il grado di

³⁵ E. DIENER - R.E. LUCAS (1999), *Personality and subjective well-being*, in D. KAHNEMAN - E. DIENER - N. SCHWARZ (eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, pp. 213-229.

soddisfazione per le proprie condizioni di vita, e in una componente affettiva, che consiste nel cosiddetto *bilancio edonico* fra gli stati affettivi positivi e quelli negativi generalmente esperiti dal soggetto. Il grado di benessere che un individuo sperimenta in un dato momento dipende dunque globalmente da una valutazione della propria vita e dal prevalere di esperienze emotive di valenza edonica positiva o negativa in un lasso di tempo sufficientemente lungo (settimane/mesi). Affine al concetto di benessere soggettivo o edonico, è il costrutto di *felicità soggettiva*: Lyubomirsky³⁶ ha affermato che la felicità è una delle dimensioni più salienti e significative dell'esperienza e dell'affettività umana. Secondo la *teoria della felicità sostenibile* proposta dall'autrice, sebbene una certa quota della nostra felicità sia determinata da cause genetiche e da circostanze ambientali, essa può essere coltivata e incrementata attraverso strategie cognitive (i modi con cui leggiamo e interpretiamo ciò che ci accade) e pratiche quotidiane, come esprimere gratitudine e praticare gentilezza e altruismo.

Un altro modo di intendere il benessere è quello di pensarlo come la risultante dello sviluppo, dell'attuazione e del dispiegamento delle potenzialità individuali. In questo senso, dunque, lo studio del benessere privilegia l'analisi dei fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e dell'autentica

³⁶ S. LYUBOMIRSKY (2001), *Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being*, in «American Psychologist», 56, pp. 239-249.

natura umana secondo il concetto aristotelico di eudaimonia. Aristotele³⁷ criticava il soddisfacimento dei piaceri fine a se stesso, ritenendo invece che la felicità si basasse sulla realizzazione della propria natura e su una vita virtuosa, ovvero tesa al perseguire obiettivi importanti al fine di un bene comune. L'eudaimonia comprende quindi non solo la soddisfazione personale, ma anche un percorso di integrazione con il mondo che ci circonda: la felicità dell'individuo si realizza necessariamente all'interno dell'ambiente sociale in cui vive e di cui fa parte. All'interno di questa prospettiva, Ryff e Singer³⁸ hanno definito il cosiddetto *benessere psicologico*, differenziandolo dal benessere soggettivo, come un costrutto multidimensionale, che comprende diversi aspetti come l'autonomia, la crescita personale, l'auto-accettazione, gli scopi di vita, la padronanza ambientale e le buone relazioni. In altri termini, per sperimentare benessere psicologico, occorre vedere la propria vita come dotata di significato e di scopi; sentirsi padroni e competenti nel proprio agire nell'ambiente; percepire un senso di crescita personale; essere in grado di accettare se stessi in tutte le proprie sfaccettature e dunque anche negli aspetti che meno convincono; percepirsi come indipendenti e autodeterminati nelle scelte e intrattenere relazioni positive con altri significativi. In maniera simile, Ryan e Deci³⁹ hanno posto alla

³⁷ ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, traduzione, introduzione e note di C. Natali, Laterza, Roma-Bari 1999.

³⁸ C.D. RYFF - B. SINGER (1998), *The contours of positive human health*, in «Psychological inquiry», 9 (1), pp. 1-28.

³⁹ R.M. RYAN - E.L. DECI (2001), *On happiness and human poten-*

base dello sviluppo della personalità e della realizzazione del proprio potenziale il soddisfacimento dei bisogni di competenza, autonomia e relazionalità.

Un tentativo di coniugare la visione edonica e quella eudaimonica del benessere è il concetto di *felicità autentica* proposto da Seligman⁴⁰. Essa consisterebbe in una *vita piacevole*, ovvero caratterizzata dall'esperienza di stati emotivi positivi, come gioia, amore, e gratitudine; una *buona vita*, in cui l'individuo è capace di utilizzare i propri punti di forza per impegnarsi in attività e sperimentare stati di esperienza ottimale (*flow*); una *vita significativa*, nella quale l'individuo mette i suoi punti di forza al servizio di qualcosa di più grande di sé, cercando di dare un significato, uno scopo alla propria vita. A questi tre elementi, Seligman ha più tardi aggiunto la presenza di relazioni interpersonali positive (ovvero, sentirsi amati, stimati e supportati dagli altri), il raggiungimento di obiettivi e mete (sperimentando stati come competenza, perseveranza e autonomia) e la salute fisica.

Infine, a conclusione di questo breve (e senza pretese di esaustività) *excursus* sulla definizione di benessere in psicologia, riportiamo la proposta teorica di Keyes⁴¹, con riferimento alla condizione di *flourishing* o *salute mentale*

tials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, in «Annual review of psychology», 52 (1), pp. 141-166.

⁴⁰ M.E.P. SELIGMAN (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Free Press.

⁴¹ C.L. KEYES (2007), *Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health*, in «American Psychologist», 62 (2), 95.

positiva, ovvero uno stato di funzionamento ottimale della persona, corrispondente alla realizzazione piena delle sue potenzialità entro e in armonia con l'ambiente sociale. Secondo questa proposta, la condizione di *flourishing* si fonderebbe in particolare sulla presenza di tredici indicatori misurabili (i 'buoni sintomi') riferiti a tre diversi aspetti del benessere: il benessere soggettivo e psicologico come definiti sopra, e, in più, il benessere sociale. Quest'ultimo si compone di aspetti quali l'integrazione nella comunità di appartenenza, la convinzione di esserne un membro attivo e partecipativo, una valutazione positiva dell' 'altro' come degno di fiducia. Al polo opposto rispetto al *flourishing*, Keyes ha collocato lo stato di *languishing*, caratterizzato da un senso di demotivazione, apatia, vuoto e immobilità. Nel modello, infatti, salute mentale e malattia mentale sono concettualizzate come due assi indipendenti, e dunque l'assenza di una non implica la presenza dell'altra.

Finito di stampare
nel mese di ottobre 2021
da Litografia Solari
Peschiera Borromeo (Mi)