

Il Costruttivismo

Nella Teoria dei Costrutti Personali di G. A. Kelly, non viene utilizzata la distinzione dicotomica tra mente e corpo anzi, sono considerati come un insieme inscindibile. La psicologia dei costrutti personali (PCP) è un tentativo di parlare delle persone in un linguaggio unitario (Bannister e Fransella, 1971).

Si distingue dalle altre teorie perché pone al centro del suo sistema teorico i processi. Infatti il postulato fondamentale da cui parte dice: «I processi di una persona sono psicologicamente canalizzati dai modi in cui essa anticipa gli eventi». Kelly sostiene che, una persona è impegnata a capire la sua natura e la natura del mondo e a verificare quanto questa comprensione la guidi e le permetta di vedere nel futuro a breve e a lungo termine. Il modello di persona nella teoria dei costrutti è lo scienziato: vuol dire che abbiamo la nostra visione del mondo, la nostra teoria, le nostre aspettative di ciò che accadrà in determinate situazioni, le nostre ipotesi e che il nostro comportamento è un continuo esperimento con la vita.

La teoria di Kelly fa riferimento ad un sistema di costrutti personali composto di unità interrelate di discriminazione, i costrutti appunto. Quest'ultimi costituiscono l'unità elementare di discriminazione attraverso la quale si attua il processo di costruzione, e sono una dimensione di senso. I costrutti possono essere: «esplicitamente formulati o implicitamente agiti, verbalmente espressi o totalmente inarticolati, intellettivamente ragionati o vegetativamente sentiti».

Se l'uomo è una forma di movimento, in quale direzione si muove?

La persona sceglie per sé quell'alternativa che le permetterà una sempre maggiore capacità predittiva (Corollario della Scelta 1). La possibilità di muoversi liberamente è legata alla capacità di anticipare gli eventi e di conseguenza alla sempre maggiore definizione ed estensione del sistema di costrutti, ossia quanto meglio e quanti più eventi si riescono ad anticipare.

Per la teoria dei costrutti personali, un "disturbo" è qualsiasi elaborazione personale di un costrutto che continua ad essere impiegata, pur essendo già stata chiaramente invalidata. E' come se il paziente, dal punto di vista psicologico, si fosse "inceppato". Il paziente non è in grado di condurre degli esperimenti alternativi, e per questo continua nella stessa forma di elaborazione dei costrutti. La malattia non è un'entità definibile secondo criteri esterni al sistema personale, ma corrisponde ad un disturbo nel processo di elaborazione del sistema stesso: alla difficoltà del sistema di costrutti personali di modificarsi in relazione alle modificazioni che percepisce nell'ambiente da esso stesso definito.

All'interno di una prospettiva costruttivista non esistono malattie "psicosomatiche": esistono processi personali che possono essere costruiti (interpretati, compresi) da un punto di vista fisiologico o psicologico (o anche chimico, fisico, sociologico..).

Nella psicologia dei costrutti personali la terapia è un processo creativo, sia per il paziente che per il terapeuta. «La psicoterapia dovrebbe far sentire alla persona che sta tornando a vivere» (Kelly). Lo scopo è consentire alla persona di elaborare attivamente il proprio sistema di costrutti; sente, così, che si sta rimettendo in movimento, "agisce aggressivamente"².

La PCP riguarda l'esperienza umana tout court, e quindi ha a che vedere con il cambiamento umano. L'elaborazione dei costrutti non equivale a "pensare" né a "sentire" bensì a "discriminare". Esempio: il senso di disagio che accompagna un esperimento comportamentale malriuscito rappresenta l'elaborazione di un costrutto, né più né meno della celebrazione verbale della bellezza del cielo al tramonto.

Rappresenta il modo in cui abbiamo percepito, con un certo grado di consapevolezza, che certi eventi nella realtà che ci circonda tendono a ripetersi, e per questo si differenziano da altri eventi. Possiamo discriminare in modo istintivo (quindi a livello di consapevolezza non verbale) o in modo esplicito, a livello verbale. Nell'uno come nell'altro caso, abbiamo elaborato un costrutto (F. Fransella, P. Dalton).

Secondo Kelly, esiste un modo alternativo di guardare al rapporto tra la mente e il corpo, o tra la dimensione cognitiva e quella emotiva: è quello che egli definisce in termini di "livelli di consapevolezza". Si tratta pur sempre di costrutti, l'unica differenza sta nei diversi livelli di

consapevolezza che, di volta in volta, ne possiamo avere. Al livello di consapevolezza più basso si collocano quelle costruzioni preverbali che abbiamo elaborato prima ancora di parlare, e che ci portiamo tuttora con noi. Sono costrutti di cui non sempre, a ben vedere, siamo consapevoli: è come quando “sentiamo”, fisicamente, che non ci piace la persona a cui stiamo stringendo la mano, senza che sappiamo dire, lì per lì, il perché (F. Fransella, P. Dalton, pag.21).

Noi e il nostro corpo siamo una cosa sola. Esempio: se alteriamo il nostro equilibrio corporeo immettendo nel corpo dei liquidi nocivi, è probabile che vedremo, costruiremo e esploreremo le cose in modo diverso da come faremmo senza avere assunto tali liquidi. L’elaborazione di un costrutto, in altre parole, non avviene soltanto nella sfera mentale. Sia pure con livelli di consapevolezza diversi, ci troviamo ad elaborare costrutti, ossia ad attribuire senso al mondo che ci circonda, sia che facciamo dei calcoli a mente, o una meditazione, o un’acrobazia (Idem).

I costrutti vengono creati e modificati. G. Chiari (2002) afferma, che l’intero processo di sviluppo personale può essere visto come uno scambio continuo di gesti tra la persona e gli altri significativi: il bambino comunica alla madre il suo senso di fame prima attraverso i gemiti e solo successivamente utilizzando simboli verbali, la madre risponde alla sua domanda porgendogli il seno. A sua volta il bimbo comprende e risponde al gesto materno. La comunicazione, quindi avviene innanzitutto a un livello non verbale e passa attraverso il corpo: una conoscenza radicata nella nostra corporeità, embodied, ossia che si sviluppa e si esprime attraverso il corpo. La maggior parte delle discriminazioni create e utilizzate nell’infanzia non sono verbalizzabili (pre-verbali). Esse potranno permanere nella vita adulta ed essere ancora difficilmente verbalizzabili, semmai esprimibili con quel linguaggio dei sogni, delle immagini e delle posizioni del corpo che si caratterizza, per una particolare lassità.

Un nuovo costrutto può essere creato partendo sia dal lato verbale che dalla sensazione corporea. Spesso questo materiale resta “sommerso”, nel senso che non è facilmente accessibile alla coscienza: si può dire che sia ad un basso livello di consapevolezza. Qualcuno potrebbe parlare di “inconscio” ma Kelly, invece di considerarlo un luogo entro cui sono ricacciate una serie di esperienze sgradevoli o inaccettabili, che diventano poi fonte di disturbo per la nostra attività cosciente, ce lo propone come un territorio inesplorato, che può anzi offrirci significati che sono rimasti a lungo inaccessibili o che si traducevano in forme espressive non sempre chiaramente decifrabili. Può offrirci delle direzioni alternative senza che, per questo, dobbiamo a tutti i costi e tempestivamente proporci di renderle consapevoli. D. Bannister a tal proposito dice: «Se vogliamo veder crescere i nostri fiori, non dovremmo continuamente tirarli fuori dal terreno per vedere come si stanno sviluppando le radici».

Questi costrutti, che operano fuori dall’ambito verbale, sono nuovi costrutti di cui la persona diviene consapevole inizialmente solo in forma di vaghe sensazioni e di comprensioni molto approssimative. Allo stato attuale essi possono essere sia costrutti del tutto nuovi sia costrutti che si sono formati prima che la persona fosse in grado di utilizzare etichette verbali, cioè costrutti molto vecchi che non sono mai stati etichettati verbalmente.

La persona prova forti sensazioni quando è più vitale ed attraversa un cambiamento particolare. In questi casi la PCP non parla di emozioni ma di transizioni per indicare quell’esperienza a cui andiamo incontro quando il processo di verifica del nostro sistema di costrutti ci pone di fronte alla possibilità di un cambiamento e sono: ansia, minaccia, paura, colpa, ostilità e aggressività. Non c’è una transizione giusta o sbagliata, ma ognuna va considerata sempre all’interno della struttura interpersonale, vale a dire delle possibilità di movimento che può offrire a una persona in un determinata situazione.

Il corpo è una preziosa fonte di informazioni, alle quali frequentemente si rinuncia, il corpo è qui, lo si può vedere e toccare, lo si può ascoltare, se ne possono percepire i movimenti interni ed esterni. Cominciando con il corpo e le sue azioni il terapeuta può tracciare una nuova via, che trasforma il complesso sistema di orientamento delle risposte/domande in un laboratorio del far domande: in modo tale che sia possibile mettere in discussione domande che canalizzano le nostre azioni quotidiane.