



PSICOLOGIE A CONFRONTO: ADLER VS KELLY

Le anticipazioni costruttivistiche di Alfred Adler

INDICE:

Introduzione

Il costruttivismo di George Kelly

Le anticipazioni costruttivistiche adleriane

Conclusioni

Bibliografia

Altre letture su HT

Introduzione

Il pensiero di *Alfred Adler* benché appartenga a una Psicologia del profondo, che chiama quindi in causa una dimensione inconscia della personalità umana, presenta diversi elementi in comune con il pensiero costruttivista.

A ben guardare, per certi versi le riflessioni di Adler possono rappresentare delle anticipazioni di ciò che negli anni Cinquanta ha proposto lo Psicologo *George Kelly* negli Stati Uniti, qui di seguito sinteticamente esposto.

Il costruttivismo di George Kelly

La posizione teorica di George Kelly si inserisce all'interno del paradigma costruttivista e nello specifico è denominata **alternativismo costruttivo**, in quanto postula l'esistenza di molteplici modalità alternative per interpretare la realtà, tutte ugualmente valide.

La realtà dunque non è data in modo oggettivo una volta per tutte, ma è **costruita dal soggetto conoscente**, per cui la conoscenza è una forma attiva di costruzione e non un rispecchiamento del mondo oggettivo esterno.



Non esistendo una realtà che sia indipendente dal soggetto che la conosce, il costruttivismo si pone in antitesi al realismo: nessuna conoscenza può essere considerata oggettiva nel senso di inerente alle proprietà dell'oggetto conosciuto.

Kelly (1955) utilizza l'immagine di *uomo-scienziato* per esprimere la sua idea sul funzionamento umano.

L'uomo riesce ad adattarsi attivamente a sé il proprio ambiente grazie alla propria capacità creativa di rappresentarsi l'ambiente e non semplicemente di reagire ad esso.

Proprio come uno scienziato, al fine di controllare e predire gli eventi, cioè di attribuirvi un significato, **l'uomo crea un sistema organizzato di costrutti bipolari** che gli permettono di interpretare la realtà, rendendola prevedibile.

Dato che non esiste un unico modo di costruire il mondo, ogni uomo può creare rappresentazioni alternative della realtà ed è questo il motivo per cui i costrutti sono personali, nel senso che ogni uomo ha una propria visione del mondo, suscettibile di modifiche.

I costrutti sono schemi di costruzione della realtà, organizzati in sistemi di tipo gerarchico, che vengono verificati rispetto a essa per valutare la loro efficacia predittiva degli eventi, permettendo un migliore adattamento all'ambiente.

Per esempio, i costrutti *brillante-ottuso* e *gradevole-sgradevole*, usati per descrivere la personalità degli individui, possono essere subordinati al costrutto superordinato *buono-cattivo*.

Altra situazione ancora, nelle relazioni coniugali spesso entrambi i partner pongono al centro del conflitto il costrutto *colpevole-innocente*, per cui ognuno dei due ritiene di essere la parte "innocente", mentre l'altro è "colpevole" delle difficoltà di coppia.

In quanto rappresentazione della realtà, ogni costrutto è un'astrazione che ha una natura bipolare (es. *bello vs brutto*) e un limitato ambito di pertinenza, cioè un contesto all'interno del quale il suo uso è rilevante.

Entro il campo di pertinenza vi sono rilevanti somiglianze (*polo di somiglianza*) e differenze (*polo di contrasto*) che formano l'essenza del costrutto stesso.

Per esempio, dall'osservazione di due persone che aiutano qualcuno e una terza persona che invece fa del male a qualcun altro si può considerare il costrutto *gentile-crucele*, dove *gentile* è il polo di somiglianza mentre *crucele* è il polo di contrasto.

A livello clinico, **il Terapeuta deve cercare di comprendere il sistema costruttivo del paziente**, le sue modalità di anticipare e di interpretare la realtà, permettendogli di elaborare attivamente il proprio sistema di costrutti divenuto disfunzionale e di sperimentare nuove costruzioni alternative.



Le anticipazioni costruttivistiche adleriane

Questa breve esposizione del pensiero costruttivista di Kelly permette di rintracciare alcuni elementi che Adler aveva già teorizzato molti anni prima.

La Psicologia di A. Adler può essere definita *soggettiva* in quanto individua uno schema di appercezione, ossia l'opinione dell'individuo - conscia e inconscia - circa se stesso e il mondo, costituita dall'insieme dei modelli cognitivi caratteristici che la persona utilizza nella vita e nelle relazioni interpersonali. Tale schema fa vivere ogni individuo nel proprio mondo soggettivo e spiega come non esista un'unica visione definitiva della realtà.

Questa mappa privata del mondo viene costruita dall'individuo grazie alla sua capacità creativa che organizza le proprie opinioni sul sé e sul mondo.

L'attività di costruzione personale, creativa e originale, si realizza in funzione della meta finale inconscia di affermazione e valorizzazione personale, propria dello stile di vita di ogni persona; infatti lo stile di vita e la meta non sono costruiti su dati oggettivi, ma sulla visione soggettiva che l'individuo si è formato degli eventi e del mondo, cioè sulla base del proprio modo personale di interpretare e dare significato al mondo.

La meta finale diventa il principio di causalità interna e soggettiva degli eventi psicologici in un'ottica non deterministica ma finalistica del funzionamento umano.

«Il quesito più importante per la vita mentale sana o malata non è "da dove?" ma "verso dove?". Solo quando noi conosciamo la reale meta direttrice di una persona possiamo cercare di capire i suoi movimenti, che per noi hanno il valore di preparativi individuali. La causa è contenuta nel "verso dove?"».

(Ansbacher H.L., Ansbacher R.R., 1997, pag. 89)

Tale meta determina infatti una direzione di sviluppo che promette sicurezza, potere e perfezione, compensando il naturale senso di inferiorità individuale.

L'espressione «[...] i significati non sono determinati dalle situazioni ma siamo noi stessi a determinarci con i significati che attribuiamo alle diverse situazioni» (A. Adler, 1931) esemplifica il carattere costruttivista del Sé, dello stile di vita nell'approccio adleriano.

«Oltre al ruolo cruciale che assumono i processi legati alla dimensione autovalutativa-relazionale (autostima, autoefficacia ecc.) sia nel modello individual-psicologico sia nella moderna prospettiva cultural-costruttivistica, appare chiara l'intuizione adleriana circa il funzionamento autoreferenziale, creativo e proattivo della mente umana nella costruzione di mappe dei significati; mappe finalizzate alla conoscenza del mondo e al perseguimento della finalità principale: sicurezza e valorizzazione personale».

(Varriale C., 2006)



Conclusioni

Confrontando le posizioni di Adler e di Kelly in ambito clinico si può notare come l'esplorazione dello stile di vita in Adler da un lato, o dei costrutti personali di Kelly dall'altro, permettano di individuare le modalità di costruzione (di creazione) dei significati del paziente.

A ciò può far seguito da un lato un processo di incoraggiamento adleriano, inteso come processo che riattiva la fiducia in sé, la sicurezza, l'autostima e la speranza, o dall'altro un processo di ricostruzione del sistema dei costrutti, sostituendone alcuni o aggiungendone di nuovi, per permettere al paziente di guardare la vita da una prospettiva diversa.

Nella mia pratica clinica l'individuazione dello stile di vita creato sullo schema di appercezione personale rientra nella **fase iniziale diagnostica**.

L'approfondimento e la rielaborazione durante il seguente percorso terapeutico permetterà al paziente di realizzare dei cambiamenti nella meta e nello stile di vita per adattarsi a quella realtà di cui avrà una nuova visione, all'interno di una relazione terapeutica empatica e incoraggiante.

Bibliografia

- Ansbacher H., Ansbacher R., "La Psicologia Individuale di Alfred Adler", G. Martinelli, Firenze, 1997
- Kelly G., "La psicologia dei costrutti personali", Raffaello Cortina Editore, Milano, 1991
- Varriale C., *Socio-costruttivismo e modello psicologico adleriano: significative somiglianze*, "Rivista di Psicologia Individuale", n. 59, 2006

Altre letture su HT

- Tortorelli G., "La personalità e i suoi molteplici Sé: la Psicologia dei Sé", Psico-Pratika nr. 90, 2012
- Agosti T., "L'incoraggiamento adleriano", Psico-Pratika nr. 49, 2010