

Il ruolo della reciprocità nella costruzione dei legami e come chiave di lettura dei processi relazionali

The reciprocity rule in bond construction is as the reading key in relational processes

ANTONIO FENELLI, CECILIA VOLPI, EMANUELE GUARRACINO, VIRGINIA GALLI,
MASSIMO ESPOSITO

Associazione di Terapia Cognitiva, Studio "Multiverso", Roma

RIASSUNTO. La reciprocità come espressione della relazione viene posta in evidenza già da Mario Reda che riporta gli studi di Comparetti sulla reciprocità madre-feto mediata dai cosiddetti "salti". Comportamenti reciproci sono chiaramente osservabili nei rituali di corteggiamento degli uccelli e di molte altre specie animali; nella specie *Homo sapiens sapiens* possiamo osservare lo stabilirsi di un sistema molto complesso di reciprocità che partendo dai gesti e dagli atteggiamenti corporei, con l'attivazione degli schemi emozionali senso-motori dei modelli operativi interni, arriva alla costruzione di significati personali. Da un incontro potrà nascere un rapporto se verranno costruiti significati "compatibili" generati nella "reciprocità possibile" dei sistemi significanti. L'osservazione della reciprocità fornisce una concreta possibilità di contenere il rischio della assoluta soggettività legata all'*io* o al *tu*, superandola attraverso il *noi*.

PAROLE CHIAVE: reciprocità, relazioni, attaccamento, significati, emozioni.

SUMMARY. Reciprocity as an expression of the therapist-patient relationship is pointed-out by Mario Reda who refers to Comparetti's studies on the mother-foetus reciprocity, mediated by the so-called "jumps". Reciprocal behaviours are clearly observable during bird and other animal courtship behaviour, whereas in the *Sapiens sapiens* species, we may observe the establishing of a very complex reciprocity system, which starts with gestures and bodily attitudes, subsequently activating sensory-motor emotional schemata and internal working models, thus enabling the construction of personal meanings. A relationship may result from an encounter provided that "compatible" meanings are constructed in the context of "possible reciprocity" of significant systems. The observation of reciprocity provides a concrete possibility to reduce the risk of absolute subjectivity related to the *I* or the *you*, superseding it through the *us*.

KEY WORDS: reciprocity, relationship, attachment, meanings, emotions.

*Ma se è tutto qui il male! Nelle parole!
Abbiamo tutti dentro un mondo di cose;
ciascuno un suo mondo di cose!
E come possiamo intenderci, signore,
se nelle parole ch'io dico metto il senso e
il valore delle cose come sono dentro di me;
mentre chi le ascolta, inevitabilmente le assume
col senso e col valore che hanno per sé, del mondo com'egli l'ha dentro?
Crediamo di intenderci; non c'intendiamo mai!
Guardi la mia pietà per questa donna
è stata assunta da lei come la più feroce delle crudeltà.*

[da *Sei personaggi in cerca d'Autore*, di L. Pirandello (1)]

LA COSTRUZIONE DELLA RECIPROCIÀ

La reciprocità, come espressione della relazione, viene posta in evidenza già da Mario Reda in un suo lavoro del 1986 (2). Nel suo significato originario, “reciprocità” proviene dal latino *rectus-procus-cum*, ovvero “ciò che va e che torna vicendevolmente”. *Reciprocità* s.f. inv.: condizione di ciò che è reciproco, vicendevole. *Reciproco* agg. (pl.m. -ci, f. -che): che si manifesta in modo analogo tra due soggetti o elementi, che riguarda a pari titolo due soggetti. In altri termini per “reciprocità” si intende *tutto ciò che avviene fra due persone, due cose, due gruppi in modo che ad un’azione o ad una cosa ricevuta da uno dei due termini corrisponda un’azione o cosa equivalente per l’altro termine* (3). Il termine è molto utilizzato in matematica, in economia (in particolare nell’ambito dei mercati politico/finanziari), in fisica e in psicologia.

In quest’ultimo ambito leggiamo di reciprocità grazie a Trevarthen (4) in riferimento al rapporto sincronizzato tra madre-bambino, a Stroufe (5), in riferimento allo sviluppo emotivo, a Schaffer (6,7) e a Stern (8-10) sempre con particolare attenzione allo sviluppo infantile. Dal lavoro di questi autori emerge chiaro che durante il periodo dell’infanzia, tra la figura di accudimento (*caregiver*) e il bambino si verifica un processo di sintonizzazione, che contribuisce allo sviluppo della mente della persona.

Secondo Sander, «sin dalla nascita il bambino ha capacità di autoregolazione per modulare le stimolazioni interne ed esterne e raggiungere una coordinazione che dà luogo a uno stato: un evento o esperienza interna, ma anche un segnale osservabile per i caregiver. Nel sistema neonato-caregiver un’organizzazione è già consolidata dal quarto-sesto giorno: il che significa che il bambino apprende dalla notte al giorno!» (11). Secondo Sander, quindi, il bambino e le figure di accudimento che lo circondano costituiscono un sistema vivente la cui coerenza è mantenuta da un reciproco e ininterrotto flusso di scambi che si regolano.

Esistono vari livelli di regolazione; quelli che più ci interessano ai fini di questo lavoro sono le microregolazioni, fenomeni già descritti da Stern sotto il nome di “sintonizzazioni” (8). Secondo Sameroff, «nella prima infanzia il percorso comune di queste regolazioni è attraverso il comportamento delle figure parentali, e soprattutto le prime figure di accudimento nelle loro relazioni con l’infante. Così le prime relazioni diventano cruciali nello sviluppo degli adattamenti normali o anormali dell’infante» (12).

Ne emerge la configurazione di “reciprocità” come un comportamento “che va e che viene” che sussiste in modo analogo e vicendevole tra due o più soggetti e

soprattutto che è espressione della connessione (della relazione) e quindi dell’interdipendenza.

RECIPROCIÀ E SISTEMI MOTIVAZIONALI

Il filosofo Max Scheler diceva: «La persona è un’unità concreta di atti» (13,14). Per atto, fenomenicamente inteso, si intende: un comportamento, un pensiero, un’emozione, un posizionamento della nostra persona in un determinato ambiente in un preciso momento. Quindi, se presumiamo che “atto” sia tutto questo, possiamo pensare a una reciprocità non solo su un livello esclusivamente comportamentale ma anche sugli altri piani. Le stesse sintonizzazioni, sopra menzionate, avvengono in gran parte al di fuori di ogni consapevolezza, a differenza dell’empatia che invece consta di diversi stadi sequenziali di cui solo il primo, la risonanza emotiva, è in comune con il fenomeno della sintonizzazione.

Per sintonizzazione affettiva, in accordo con Stern, si intende far riferimento a quella «realizzazione di condotte che esprimono la qualità corrispondente al sentimento di condivisione di uno stato affettivo, senza che ci sia imitazione dell’espressione comportamentale esatta dello stato interno» (8-10).

Le caratteristiche descrittive di un comportamento, quali la forma, la scansione temporale e l’intensità, vengono percepite in maniera “amodale”. La percezione dello stato psichico di un altro non può avvenire, tuttavia, in termini di intensità, tempo e forma, come per il comportamento; piuttosto, sono le qualità affettive degli eventi che vengono percepite: il vigore di un gesto, l’ampiezza di un movimento, l’intensità di una risata, gli affetti vitali di un atteggiamento. Quindi, le qualità percettive vengono avvertite in qualità affettive. Ci saranno dunque sequenze che riguardano il gioco, i momenti in cui i bambini vengono nutriti, lavati, messi a dormire, ecc. il cui risultato è la costituzione di una sorta di codice interno formato dall’integrazione di molti momenti e sequenze centrati su un unico tema significativo, per esempio l’area motivazionale dell’attaccamento o di alcune esigenze fisiologiche o altri sistemi motivazionali, utilizzando l’espressione “sistema motivazionale” con il significato proposto da Lichtenberg il quale scrive: «La mia tesi è che la motivazione sia concettualizzabile come una serie di sistemi volti a promuovere la realizzazione e la regolazione dei bisogni di base. Ho delineato cinque sistemi, ognuno dei quali comprende aspetti motivazionali e funzionali distinti. Ogni sistema motivazionale è un’entità psicologica (con probabili correlati neurofisiologici). Ogni sistema è costruito attorno a un bisogno fondamentale. Ogni sistema è basato su comportamenti chiaramente

osservabili, che iniziano nel periodo neonatale. I cinque sistemi motivazionali sono: 1) il bisogno di regolazione fisica di esigenze fisiologiche; 2) il bisogno di attaccamento-affiliazione; 3) il bisogno esplorativo-assertivo; 4) il bisogno di reagire avversivamente attraverso l'antagonismo o il ritiro; 5) il bisogno di piacere sensuale e di eccitazione sessuale» (15,16).

In conclusione, il bambino si costruisce così un modello operativo interno per ogni area motivazionale, organizzandone le rappresentazioni e non i contenuti.

RECIPROCIÀ DI SIGNIFICATI

Nella specie *Homo sapiens sapiens* possiamo osservare quindi lo stabilirsi di un sistema molto complesso di reciprocità che partendo dai gesti e dagli atteggiamenti corporei, con l'attivazione degli schemi emozionali senso-motori, dei modelli operativi interni, arriva alla costruzione di significati personali.

Nella "reciprocità" le persone sono inevitabilmente connesse per la costruzione che ognuno fa dei comportamenti, e non solo, dell'altro, quindi per i significati – che non è detto siano identici –, ma è essenziale che siano "compatibili".

Un esempio:

– *stesso significato*

LUI ALZA IL BRACCIO E TENDE LA MANO →
PER DARE UNA CAREZZA AFFETTUOSA
LEI PIEGA IL CAPO E PORGE LA GUANCIA →
PER ESSERE ACCAREZZATA, CON AFFETTO

– *significato diverso ma compatibile*

LUI ALZA IL BRACCIO E TENDE LA MANO →
PER DARE UNA CAREZZA DI PROTEZIONE
LEI PIEGA IL CAPO E PORGE LA GUANCIA →
PER ESSERE ACCAREZZATA CON AMORE

Da un incontro potrà nascere un "rapporto", una relazione che si può sviluppare nel tempo, se verranno costruiti significati "compatibili" generati nella "reciprocità possibile" dei sistemi significanti.

Le osservazioni cliniche suggeriscono come la reciprocità all'interno di una relazione possa essere perturbata oltre che dal variare delle modalità relazionali anche dalle variazioni dell'intensità per livelli molto bassi o molto alti delle intensità emotive.

RECIPROCIÀ E RUOLI

Secondo Gilbert: «Tutte le forme di conflitto interpersonale hanno a che fare con una mancata corri-

spondenza e sintonia di ruoli: una persona cerca un tipo di interazione che l'altro non vuole» (17-19). Quando si verifica una simile mancata corrispondenza di ruolo, una persona ha comunque opportunità per modificarla. Per esempio, una persona può iniziare mandando segnali sessuali discreti ma, se questi vengono rifiutati, può smettere, ritirarsi, sentirsi ferito, o diventare più aggressivo tentando di forzare l'altro. Quando gli obiettivi tra le persone sono male assortiti, può svilupparsi un processo negoziale in cui un individuo può finire con l'accettare di sottomettersi alle richieste dell'altro, oppure accettare un compromesso; oppure ancora, può esservi un senso di coercizione là dove un individuo sente di doversi uniformare all'altro, vuoi per il timore derivante da una minaccia d'aggressione, di ritiro d'affetto o di aiuto. Questa condizione è detta *involontaria sottomissione* e va distinta dalla sottomissione volontaria, che implica la decisione di accondiscendere ai desideri o agli scopi di un altro» (17,19,20).

Gran parte del nostro lavoro di psicoterapeuti consiste in un'esplorazione dei modi in cui le persone, nel vivere quotidiano, riescono a destreggiarsi tra conflitti di interessi e mancata sintonia di scopi (21).

RECIPROCIÀ E PSICOTERAPIA

Per Guidano la terapia è «una relazione reale come tutte le relazioni umane, anzi più che reale; è una relazione assai specifica e caratteristica tra le relazioni umane, perché porta ad un livello di intimità e di confidenza che è presente in poche altre relazioni sia affettive che di amicizia. D'altra parte però, l'obiettivo della relazione è un obiettivo preciso, nel senso che vengono esclusi tutta una serie di aspetti emotivi che fanno parte delle relazioni di tipo amicale, in cui l'obiettivo della relazione è la fruibilità della relazione stessa. In altre parole la relazione terapeutica ha uno scopo e quindi non ha una sua fruibilità in sé; nonostante ciò è produttiva di emozioni intense, visto che per raggiungere lo scopo occorre arrivare a limiti di confidenza e di intimità che generalmente una persona non raggiunge con nessun altro» (22), quindi, come tale, comporta la costruzione della reciprocità possibile per quei sistemi significanti. Si delinea pertanto come esperienza unica e irripetibile in cui il processo terapeutico si svolge nella "connessione e quindi nell'interdipendenza" dando luogo alla costruzione di significati "compatibili". L'osservazione della reciprocità passa attraverso la ricostruzione minuziosa delle sequenze dei gesti e della costruzione dei significati nel dispiegarsi delle emozioni.

Il ruolo della reciprocità nella costruzione dei legami e come chiave di lettura dei processi relazionali

L'osservazione della reciprocità fornisce una concreta possibilità di contenere il rischio dell'assoluta soggettività legata all'*io* o al *tu*, superandola attraverso il *noi*.

BIBLIOGRAFIA

1. Pirandello L. Sei personaggi in cerca d'autore. Milano: Mondadori, 1978.
2. Reda MA. Sistemi cognitivi complessi di psicoterapia. Roma: Carocci Editore, 1986.
3. Dizionario della lingua Italiana. Monte San Vito (AN): Raffaello Editrice. 2010.
4. Trevarthen C. Empatia e biologia, psicologia, cultura e neuroscienze. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1998.
5. Sroufe LA. The organization of emotional development. *Psychoanal Inq* 1982; 1: 575-600.
6. Schaffer HR. I concetti fondamentali della psicologia dello sviluppo. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2008.
7. Schaffer HR. Lo sviluppo sociale del bambino. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1998.
8. Stern DN. Mother and infant at play: the dyadic interaction involving facial, vocal, and gaze behaviors. In: Lewis M, Roseblum LA (eds). *The effect of the infant on its caregivers*. New York: Wiley, 1974.
9. Stern DN. *Le prime relazioni sociali: il bambino e la madre*. Roma: Armando, 1982.
10. Stern DN. *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri, 1985.
11. Sander L. Investigation of the infant and its caregiving environment as a biological system. In: Greenspan SI, Pollock G. *The course of life*. Vol. 1, 1980.
12. Sameroff AJ, Emde RN. *I disturbi delle relazioni nella prima infanzia*. Torino: Bollati Boringhieri, 1991.
13. Cusinato G. *La totalità incompiuta. Antropologia filosofica e ontologia della persona*. Milano: Franco Angeli, 2008.
14. Scheler M. *Ordo amoris*. Milano: Franco Angeli, 2008.
15. Liotti G. La teoria della Motivazione di Lichtenberg: un confronto con la prospettiva etologico-evoluzionista. *Psicoterapia* 1995; 1: 104-12.
16. Lichtenberg JD. *Psicoanalisi e sistemi motivazionali*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 1995.
17. Gilbert P. The biopsychosociology of meaning. In: Power M, Brewin C (eds). *The transformation of meaning: reconciling theory and therapy in cognitive, behaviour and related therapies*. Chichester: John Wiley, 1997.
18. Gilbert P. The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *Br J Med Psychol* 1997; 70: 113-47.
19. Gilbert P. *Overcoming depression: a self-guide using cognitive behavioural techniques*. London: Robinsons, 1997.
20. Gilbert P, Price JS, Allan S. Social comparison, social attractiveness and evolution: how might they be related? *New Ideas in Psychology* 1995; 13: 149-65.
21. Emde RN. Mobilizing fundamental modes of development: empathic availability and therapeutic action. *J Am Psychoanal Association* 1990; 38: 881-913.
22. Guidano VF, Liotti G. *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: Guilford Press, 1983.