
Riflessioni e approfondimenti cognitivo-interpersonali sulla SASB ai fini della concettualizzazione del caso di Tonino Cantelmi* e Emiliano Lambiase**

Ricevuto il 23/06/21 – Accettato 23/06/21

Sommario

In quanto psicoterapeuti cognitivo-interpersonali, uno dei nostri interessi principali è quello di descrivere i cicli interpersonali disfunzionali del paziente: quelli che vive nel presente e come si sono sviluppati a partire dalle prime dinamiche disfunzionali vissute nell'infanzia. Inoltre, colleghiamo queste dinamiche interpersonali al funzionamento interiore della persona, ai suoi schemi mentali, alle strategie di coping, al funzionamento metacognitivo, allo stile di attaccamento e al modo più generale con il quale il paziente conosce la realtà e, ricorsivamente, organizza la conoscenza che produce. In questo processo, ormai da quasi vent'anni, integriamo il modello SASB di Lorna Benjamin, in quanto ci fornisce uno strumento che ci permette, in modo coerente e chiaro, di costruire una mappa del territorio interpersonale del paziente. Su questa mappa, poi, riusciamo a disegnare il resto dei dettagli del suo mondo interiore.

In questi anni di lavoro e approfondimento, teorico e clinico, abbiamo svolto alcune riflessioni e integrazioni che abbiamo deciso di formalizzare e di condividere, al fine di contribuire a espandere la possibilità di utilizzo del modello SASB all'interno del panorama degli approcci cognitivi a orientamento interpersonale, aiutando i clinici a comprenderne non solo la complessità ma, soprattutto, le potenzialità. Le nostre riflessioni riguardano tutti gli ambiti del modello: la suddivisione in cluster delle tre superfici, i principi che collegano i comportamenti prototipici evidenziandone i rapporti, il modo con il quale collegare le relazioni del passato con quelle del presente.

Parole chiave: SASB, cognitivo interpersonale, metacognizione, schemi, cicli interpersonali.

* Psichiatra e psicoterapeuta. Presidente dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. toninocantelmi@tiscali.it

** Psicoterapeuta. Coordinatore dell'Istituto di Terapia Cognitivo Interpersonale, via di Santa Costanza 62, Roma. emiliano.lambiase@gmail.com

DOI: 10.3280/mdm1-2021oa12638

Modelli della Mente (ISSNe 2531-4556), 1/2021

7

Copyright © FrancoAngeli

This work is released under Creative Commons Attribution - Non-Commercial - NoDerivatives License.
For terms and conditions of usage please see: <http://creativecommons.org/>.

Abstract. Cognitive-interpersonal reflections and insights on SASB for the purpose of case formulation

As cognitive-interpersonal psychotherapists, one of our main interests is to describe the patient's dysfunctional interpersonal cycles: those acted out in the present and how they developed from the first dysfunctional dynamics experienced in childhood. Furthermore, we link these interpersonal dynamics to the person's inner functioning, his mental schemes, coping strategies, metacognitive functioning, attachment style and the more general way in which the patient knows reality and, recursively, organizes the knowledge that he produces.

In this process, for almost twenty years now, we have been integrating Lorna Benjamin's SASB model, as it provides us a tool that allows us, in a coherent and clear way, to build a map of the patient's interpersonal territory. On this map, then, we are able to draw the rest of the details of his inner world.

In these years of work and study, theoretical and clinical, we have carried out some reflections and additions that we have decided to formalize and share, in order to help expand the possibility of using the SASB model within the panorama of cognitive interpersonal approaches, helping clinicians to understand not only its complexity but, above all, its potential.

Our reflections concern all areas of the model: the subdivision into clusters of the three Surfaces, the principles that connect prototypical behaviors highlighting their relationships, the way in which to connect the relationships of the past with those of the present.

Keywords: *SASB, cognitive interpersonal, metacognition, schemas, interpersonal cycles.*

Fra gli autori più recenti e autorevoli che hanno trattato dell'evoluzione del paradigma interpersonale iniziato da Harry Sullivan, c'è senz'altro Lorna Benjamin.

Sullivan (1953) aveva da tempo proposto il comportamento interpersonale – in luogo dei tradizionali sintomi psichiatrici – come base per la diagnosi. Sulla scia degli insegnamenti di Sullivan e di altri autori che hanno elaborato degli strumenti utili alla descrizione dei comportamenti interpersonali, come Leary (1957) e Schaefer (1959, 1965), Benjamin (1974, 1996, 2003, 2018) si è orientata in modo specifico alla ricerca e alla produzione di sofisticati strumenti di valutazione interpersonale e intrapsichica – utili sia in fase di valutazione sia di lavoro clinico – creando il modello SASB (Structural Analysis of Social Behavior).

Tale modello rende possibile la descrizione delle dinamiche intrapsichiche e interpersonali alla base dei sintomi del paziente, nonché la formulazione di ipotesi sui fattori sociali patogeni che possono averle prodotte e, nel presente, possono continuare a sostenerle e rafforzarle.

In questo articolo abbiamo descritto il modo in cui utilizziamo il modello SASB all'interno del cognitivismo a orientamento interpersonale (Cantelmi, 2019), al fine di descrivere i cicli interpersonali disfunzionali ripetitivi.

Non è nostra intenzione innovare o modificare il modello SASB originario, quanto piuttosto condividere il metodo con il quale lo utilizziamo, cercando di essere fedeli agli insegnamenti di Benjamin integrandolo, nel contempo, con i nostri presupposti teorici e terapeutici.

Nell'ambito del nostro modello, la SASB fornisce una mappa di riferimento fondamentale al fine di descrivere i cicli interpersonali. Nel corso degli anni abbiamo elaborato o integrato alcune variazioni che ci permettono di utilizzarlo in modo più dinamico: in particolare, abbiamo iniziato a utilizzare un modello a 12 cluster (intermedio tra quello a 8 e quello a 36 cluster), così come avviene nell'Analisi Transazionale Socio Cognitiva (Scilligo, 2009), proponendo anche l'uso di un principio relazionale di simmetria, in associazione ai principi predittivi classici.

Indichiamo di seguito i modelli cognitivi e interpersonali che utilizzeremo come punto di riferimento nei prossimi paragrafi:

- il cognitivismo-evoluzionista, in particolare per la teoria dei sistemi motivazionali interpersonali (es. Liotti e Monticelli, 2008; Liotti, Fassone e Monticelli, 2017);
- il metacognitivo-interpersonale, in particolare per la teoria del funzionamento metacognitivo (Semerari e Dimaggio, 2003; Carcione, Nicolo e Semerari, 2016);
- il cognitivo-interpersonale, in particolare per l'analisi dei cicli interpersonali (Lambiase e Cantelmi, 2019);
- la Schema Therapy, in particolare per l'analisi degli schemi e degli stili di coping (Young, Klosko e Weishaar, 2006);
- la versione dinamico maturativa dell'Adult Attachment Interview (Crittenden, 1999; Crittenden e Landini, 2011).

Allo scopo di esporre in modo chiaro le variazioni, o integrazioni, che abbiamo apportato al modello SASB e le modalità in cui le utilizziamo, abbiamo deciso di organizzare questo articolo in base agli elementi del modello originario di Benjamin – la struttura (le superfici), i principi predittivi e i processi di copia – presentando, per ciascuno di essi, le variazioni e il loro utilizzo tramite esemplificazioni in linea con il nostro modo di concettualizzare i casi clinici.

La struttura del modello

Nel modello SASB ogni azione è suddivisa in tre dimensioni sottostanti: Focus, Affiliazione e Interdipendenza. Queste tre dimensioni sono gli assi cartesiani di tre superfici che prendono il nome di Altro, Sé e Introietto. Il Focus indica la direzione dell'azione. Il Focus su un'altra persona è ciò che fanno principalmente i genitori con un bambino e, quindi, i comportamenti centrati sull'altro sono chiamati anche “genitoriali”. Indicano un'azione transitiva e la superficie che descrive questi comportamenti viene chiamata “Altro”. Il Focus su di sé implica un atto intransitivo ed è tipico dei bambini e, di conseguenza, questo gruppo di comportamenti è chiamato anche “infantile”. La superficie che descrive questi comportamenti viene detta “Sé”. Infine, il Focus sul proprio mondo interiore implica il volgere un focus transitivo verso sé stessi. La superficie che descrive questi comportamenti viene chiamata “Introietto”.

La seconda dimensione dell'analisi della SASB è l’Affiliazione ed è rappresentata dall’asse orizzontale delle superfici. Può variare da un polo di “affettività ostile” (sul lato sinistro) ad un polo di “affettività benevola” (sulla destra dell’asse).

L’ultima dimensione dell’analisi SASB è l’Interdipendenza, rappresentata dai tre assi verticali delle superfici. L’asse dell’Interdipendenza è siglato “Libertà-Controllo” (dall’alto in basso) per le superfici Altro e Introietto e “Autonomia-Sottomissione” (dall’altro in basso) per la superficie Sé.

Il modello SASB è composto da tre versioni costituite da differenti livelli di dettaglio, ognuna più specifica nell’identificare il tipo di comportamento messo in atto dal paziente.

Il modello SASB a quadrante

Le quattro combinazioni di affiliazione e interdipendenza costituiscono la versione più semplice del modello SASB, il cosiddetto “modello a quadrante”, caratterizzato da quattro etichette descrittive, una per ogni quadrante, per ognuna delle tre superfici (Tab. 1, 2 e 3).

Il quadrante in alto a sinistra indica le forme di libertà trascurante e impulsiva. Il quadrante in alto a destra le forme di libertà edificante e creativa. Il quadrante in basso a sinistra le forme di controllo coercitive e svalutanti. Il quadrante in basso a destra le forme di controllo protettive e che forniscono guida.

Tab. 1 – Superficie Altro nel Modello SASB a quadrante

	ODIO	AMORE
LIBERTÀ	Dare autonomia e libertà con trascuratezza e disinteresse	Promuovere benevolmente l'autonomia e l'identità
CONTROLLO	Esercitare potere con ostilità	Guidare e proteggere benevolmente

Tab. 2 – Superficie Sé nel Modello SASB a quadrante

	ODIO	AMORE
AUTONOMIA	Prendersi libertà chiudendosi in sé stessi e isolandosi	Esprimersi e comportarsi con libertà costruttiva
SOTTOMISSIONE	Sottomettersi e adeguarsi con timore e risentimento	Accettare le indicazioni altrui e affidarsi all'altro

Tab. 3 – Superficie Introierto nel Modello SASB a quadrante

	AUTOATTACCO	AMORE ATTIVO DI SÉ
LIBERTÀ	Esprimere la libertà in modalità trascuranti e impulsive	Conoscere, accettare, apprezzare ed esprimere sé stessi con benevolenza
CONTROLLO	Opprimere sé stessi con timore e risentimento	Gestirsi e prendersi cura di se amorevolmente

Il modello SASB completo

Il modello completo è il livello più dettagliato di analisi del SASB nel quale, per ogni quadrante, sono previste otto definizioni, più le quattro che rappresentano gli estremi degli assi, per un totale di trentasei etichette descrittive per ognuna delle superfici.

Ogni etichetta viene identificata in modo univoco con un numero a tre cifre: la prima indica la superficie (1 per Altro, 2 per Sé, e 3 per Introietto), la seconda il quadrante (da 1 a 4 andando in senso antiorario, iniziando da quadrante in alto a destra), la terza (da 1 a 8) lo stadio evolutivo al quale appartiene il comportamento.

In ogni quadrante, gli stadi evolutivi di livello più basso sono quelli più vicini all'asse orizzontale e, progressivamente, si allontanano da esso per avvicinarsi all'asse verticale, in modo da formare un rombo.

Le etichette che si trovano in corrispondenza degli assi cartesiani, come terza cifra hanno lo zero.

Per quanto riguarda gli stadi evolutivi Benjamin, ispirandosi al lavoro di Mahler, ha concepito i comportamenti di ogni quadrante in base a una scala a otto gradini (la terza cifra del codice), più un gradino che rappresenta i poli:

1. Prime 5-7 settimane, Avvicinamento.
2. Primi 3-4 mesi. Soddisfazione dei bisogni di base.
3. Primi 3-12 mesi. Attaccamento.
4. Fino a 18 mesi. Comunicazione e razionalità.
5. Fino a 24 mesi. Attenzione allo sviluppo personale.
6. Fino a 36 mesi. Parità nei rapporti.
7. Dopo i 36 mesi. Intimità.
8. Dopo i 48 mesi. Identità.

Il modello SASB a cluster

Comportamenti adiacenti, nel modello SASB completo, hanno significati simili e non è sempre possibile discriminare tra di essi.

La similitudine e la covarianza fra item adiacenti nel modello completo giustificano la costruzione del modello a cluster (Benjamin, 1987, 1996, 2003).

Nel modello a cluster i comportamenti vicini, quindi simili, vengono raggruppati in modo da generare otto categorie per ogni superficie, numerate da uno a otto, iniziando dalle ore 12, e proseguendo in senso orario.

Una categoria per ogni quadrante più quelle che rappresentano gli estremi di ogni asse. Il numero relativo alla posizione dell'etichetta viene preceduto da quello della superficie alla quale ci si riferisce (1, 2 o 3).

Ad esempio: il secondo cluster della terza superficie viene identificato con il codice 3-2, e indica, quindi, il comportamento che si trova nel mezzo del primo quadrante della terza superficie.

Per comprendere la relazione fra i comportamenti del modello completo e le etichette del modello a cluster: le etichette del modello completo che si trovano agli estremi di ogni asse, più i due comportamenti che si trovano ad ognuno dei suoi lati, si riferiscono al comportamento del modello a cluster situato all'estremo dell'asse, per un totale di cinque comportamenti.

Invece, le quattro etichette rimanenti che si trovano nel mezzo del quadrante, si riferiscono alle quattro tipologie comportamentali restanti. Il modello a cluster è il più utilizzato in quanto offre un'alternativa a metà strada tra la complessità del modello completo e la semplicità di quello a quadranti.

Concede abbastanza differenziazione fra categorie ma è relativamente semplice da usare in quanto propone un numero di etichette decisamente inferiore rispetto a quelle del modello completo.

In un articolo del 1987, Benjamin ha proposto una versione del modello a cluster in cui, invece di una singola etichetta per ogni categoria comportamentale, ne venivano proposte due allo scopo di dare ragione della varietà comportamentale cui l'etichetta si riferisce. Lo stesso ha fatto Scilligo (2005b).

Vediamo in parallelo le etichette del modello completo originale e quelle duplici proposte da Scilligo e Benjamin (Tabb. 4, 5 e 6).

Tab. 4 – Superficie Altro nel Modello SASB a cluster

Posizione	Benjamin (1996) ¹	Benjamin (1987)	Scilligo (2005b)
1-1	EMANCIPARE	Liberare e Dimenticare	Liberare e Dimenticare
1-2	CONFERMARE	Confermare e Comprendere	Confermare e Comprendere
1-3	AMORE ATTIVO	Avvicinarsi con amore	Prendersi cura e Consolare
1-4	PROTEGGERE	Sostenere e Proteggere	Aiutare e Proteggere
1-5	CONTROLLARE	Sorvegliare e Controllare	Custodire e Gestire
1-6	BIASIMARE	Svalutare e Biasimare	Svalutare e Biasimare
1-7	ATTACCARE	Attaccare e Rifiutare	Attaccare e Rifiutare
1-8	IGNORARE	Ignorare e Trascurare	Ignorare e Dimenticare

Tab. 5 – Superficie Sé nel Modello SASB a cluster

Posizione	Benjamin (1996)	Benjamin (1987)	Scilligo (2005b)
2-1	<u>SEPARARSI</u>	Affermarsi e Separarsi	Farsi avanti e Separarsi
2-2	<u>APRIRSI</u>	Aprirsi ed Esprimersi	Aprirsi ed Esprimersi
2-3	<u>AMORE REATTIVO</u>	Connettersi con gioia	Avvicinarsi e Gioire
2-4	<u>FIDARSI</u>	Fidarsi e Appoggiarsi/Affidarsi	Fidarsi e Abbandonarsi
2-5	<u>SOTTOMETTERSI</u>	Accondiscendere e Sottomettersi	Deferenza e Sottomissione
2-6	<u>ADOMBRARSI</u>	Adombrarsi e Rintanarsi	Difendersi e Risentirsi
2-7	<u>RITIRARSI</u>	Protestare e Ritirarsi	Protestare e Distanziarsi
2-8	<u>TRINCERARSI</u>	Trascurarsi e Distanziarsi	Chiudersi e Fuggire

¹ Esistono varie traduzioni di queste categorie comportamentali. Al di là del singolo nome, quello che conta sono il contenuto e la posizione all'interno dei quadranti.

Tab. 6 – Superficie Introietto nel Modello SASB a cluster

Posizione	Benjamin (1996)	Benjamin (1987)	Scilligo (2005b)
3-1	<i>EMANCIPARSI</i>	Sé spontaneo	Assertività e Separatezza
3-2	<i>CONFERMARSI</i>	Accettarsi e Esplorarsi	Accettarsi ed Esplorarsi
3-3	<i>AMARSI</i>	Amarsi e Apprezzarsi	Sostenersi e Apprezzarsi
3-4	<i>PROTEGGERSI</i>	Sostenersi e Migliorarsi	Riguardarsi e Proteggersi
3-5	<i>CONTROLLARSI</i>	Sorvegliarsi e Limitarsi	Autoregolarsi e Inibirsi
3-6	<i>BIASIMARSI</i>	Accusarsi e Opprimersi	Autocritica e Opprimersi
3-7	<i>ATTACCARSI</i>	Rifiutarsi e Distruggersi	Rifiutarsi e Annullarsi
3-8	<i>TRASCURARSI</i>	Fantasticare e Trascurarsi	Distanziarsi da sé e Trascurarsi

La variante a 12 cluster

Esiste anche un modello simile a quello a cluster, realizzato da Scilligo (2004, 2005a, 2005b, 2009) tramite analisi fattoriali dei comportamenti del modello completo, in modo da ricavare tre cluster per ogni quadrante, per un totale di dodici cluster per ogni superficie. Per quanto concerne il rapporto tra i cluster e i comportamenti del modello completo: un fattore racchiude i comportamenti dei livelli evolutivi 1, 2 e 3; un fattore i comportamenti dei livelli evolutivi 4, 5 e 6; e, infine, un fattore racchiude i comportamenti dei livelli 7 e 8. Tale modello ha il vantaggio di offrire un livello di specificità lievemente superiore al modello a 8 cluster della SASB originaria, riuscendo così a risolvere il doppio significato dei comportamenti agli estremi degli assi, in particolare agli estremi dell'asse verticale, a metà tra l'affettività positiva (a destra) e quella negativa (a sinistra). Ad ognuno di questi nuovi cluster Scilligo ha dato un nome derivante dagli Stati dell'Io dell'Analisi Transazionale (Adulto, Bambino e Genitore), e dal contenuto dei quattro quadranti: ribellione (in alto a sinistra), libertà (in alto a destra), critica (in basso a sinistra) e protezione (in basso a destra). In questo modo, per fare un esempio, i comportamenti del quadrante ribelle si chiamano: Genitore Ribelle, Adulto Ribelle e Bambino Ribelle.

In questa sede verrà proposta una versione del modello di Scilligo utilizzando però dei verbi al posto dei nomi derivanti dall'Analisi Transazionale, così come nel modello di Benjamin, al fine di rappresentare in modo più diretto l'azione rappresentata (Tabb. 7, 8 e 9). La descrizione dei comportamenti viene da un adattamento dei questionari 12sES e 48rES di Scilligo e Benjamin (2004a, 2004b).

Tab. 7 – Superficie Altro nella variante a 12 cluster del Modello SASB

DIMENTICARE	EMANCIPARE
IGNORARE	CONFERMARE
RIFIUTARE	AVVICINARSI CON AMORE
ATTACCARE	ACCUDIRE
BIASIMARE	PROTEGGERE
COSTRINGERE	CONTROLLARE
Superficie ALTRO	
ETICHETTA	DESCRIZIONE
EMANCIPARE	Lascio l'altro libero di fare, scegliere ed essere come lui desidera al fine di realizzare sé stesso.
CONFERMARE	Lascio che l'altro esprima liberamente i suoi punti di vista, ascolto le sue idee, gli voglio bene anche quando ha pensieri diversi dai miei.
AVVICINARSI CON AMORE	Penso che l'altro vada bene così come è, lo accetto e lo accolgo cordialmente, lo amo.
ACCUDIRE	Approvo l'altro con entusiasmo, con affetto lo aiuto, lo sostengo cordialmente, mi prendo cura di lui.
PROTEGGERE	Con delicatezza spiego all'altro le cose e mi impegno per farglielo capire, gli insegno come agire, con affetto lo aiuto a rispondere alle sue necessità.
CONTROLLARE	Per il suo bene controllo l'altro e gli ricordo cosa va fatto, gli dico cosa fare e come pensare, ho l'abitudine di farmi carico di guidarlo.
COSTRINGERE	Costringo l'altro a seguire le mie disposizioni sulle cose che ritengo giuste e appropriate, lo blocco, lo limito, lo comando.
BIASIMARE	Svaluto l'altro, lo accuso, lo biasimo, lo convinco che ha torto, critico i suoi modi di fare, lo inganno.
ATTACCARE	Mi vendico dell'altro, lo punisco, lo tratto male con rabbia, con cattiveria gli tolgo le cose, cerco di annullarlo.
RIFIUTARE	Con rabbia me ne vado via e lo lascio solo, lo abbandono proprio quando ne ha più bisogno
IGNORARE	Ignoro i fatti, dico cose senza senso, non fornisco spiegazioni, confondo l'altro e non lo aiuto, ignoro lui e quello che fa.
DIMENTICARE	Con noncuranza dimentico accordi e impegni presi, con indifferenza lascio l'altro libero di pensare e di fare quello che gli pare.

Tab. 8 – Superficie Sé nella variante a 12 cluster del Modello SASB

Superficie SÉ	
ETICHETTA	DESCRIZIONE
<u>SEPARARSI</u>	Sono autonomo, con identità sicura e distinta; esprimo quello che penso in modo chiaro e prendo decisioni in linea con i miei valori personali.
<u>TRINCERARSI</u>	Mi esprimo in modo schietto e trasparente, comunico i miei pensieri e i miei sentimenti in modo chiaro e cordiale.
<u>RITIRARSI</u>	Sono gioioso e allegro verso l'altro, mi diverto e gioisco nello stare con lui, affettuosamente mi lascio andare con lui.
<u>PROTESTARE</u>	Affettuosamente godo nello stare con l'altro, mi affido al suo aiuto e alle sue attenzioni.
<u>ADOMBRARSI</u>	Volentieri ascolto le proposte dell'altro e accetto i suoi suggerimenti; fiduciosamente uso le sue spiegazioni.
<u>SOTTOMETTERSI</u>	Voglio sapere il parere dell'altro in tutto; mi adeguo ai suoi modi di sentire, fare e pensare; gli ubbidisco.
<u>SEPARARSI</u>	Senza ascoltarmi, mi sottometto a ciò che stabilisce l'altro, eseguo le sue disposizioni senza tener conto delle mie opinioni, mi controllo al fine di mettere in atto quanto decide l'altro.
<u>TRINCERARSI</u>	Con risentimento mi adeguo ai suoi ragionamenti, covo rancore, con rabbia svaluto le mie idee e i miei modi di vedere rispetto a quelli dell'altro.
<u>PROTESTARE</u>	Protesto e mi difendo dall'altro, con risentimento mi ignoro e metto al centro l'altro, pieno di paura sono sulla difensiva.
<u>RITIRARSI</u>	Con risentimento e paura scappo e mi allontano dall'altro rifiutando il suo aiuto, piangendo e senza chiedere niente.
<u>TRINCERARSI</u>	Rispondo incoerentemente e senza logica all'altro, mi chiudo in me stesso, mi confondo, non reagisco e mi isolo nelle mie fantasie.
<u>SEPARARSI</u>	Scelgo di fare l'opposto di quello che fa l'altro, vado per conto mio seguendo le mie emozioni, mi muovo e faccio liberamente quello che mi pare senza seguire una direzione specifica.

Tab. 9 – Superficie Introietto nella variante a 12 cluster del Modello SASB

Superficie INTROIETTO	
ETICHETTA	DESCRIZIONE
<i>EMANCIPARSI</i>	Libero e spontaneo, scelgo e faccio le cose che desidero io, seguendo i miei valori e le mie norme personali, rispettosi di me e degli altri.
<i>CONFERMARSI</i>	Mi conosco e mi accetto così come sono, rifletto e ragiono con me ascoltando i miei sentimenti e le mie emozioni.
<i>APPREZZARSI</i>	Sono gioioso e affettuoso con me, mi stimo e mi apprezzo, mi voglio e mi tratto bene.
<i>ACCUDIRSI</i>	Mi do attenzioni e affetto, mi prendo cura dei miei bisogni.
<i>PROTEGGERSI</i>	Sviluppo le mie capacità, mi sforzo per capire cosa capita attorno a me, mi guido e mi proteggero con amore, mi impegno a trovare ciò di cui ho bisogno.
<i>CONTROLLARSI</i>	Mi sforzo di adeguarmi a un ideale, mi controllo per fare le cose come si deve.
<i>COSTRINGERSI</i>	Sono esigente e duro con me, mi blocco e mi limito con durezza, mi obbligo secondo regole esterne.
<i>BIASIMARSI</i>	Mi obbligo a fare cose che non vanno bene per me, mi accuso, mi biasimo, mi dico che sbaglio tutto.
<i>ATTACCARSI</i>	Mi sfrutto, mi danneggio, mi torturo, mi punisco, sono distruttivo con me, sono il mio peggior nemico.
<i>RIFIUTARSI</i>	Mi abbandono al caso, non mi curo di me, mi diverto facendo scelte che sono dannose e pericolose per me.
<i>TRASCURARSI</i>	Mi dimentico di me, sono sregolato, distratto, ragiono caoticamente senza riflettere, sono avventato.
<i>DIMENTICARSI DI SÉ</i>	Sono distratto, senza guida e senza norme interne, mi do libertà azzardate, mi lascio sfuggire opportunità importanti.

Grazie a questa versione del modello, anche i principi predittivi divengono più specifici. Ad esempio, se prima **CONTROLLARE** aveva come opposto **EMANCIPARE** e come antitetico **SEPARARSI**, con un po' di ambiguità viste le due polarità, affettivamente positiva e negativa, di queste tipologie comportamentali, ora abbiamo due comportamenti prototipici al posto di **CONTROLLARE**, cioè **CONTROLLARE** e **COSTRINGERE**. Ognuno di questi ha sia un comportamento opposto che un antitetico.

Nel prossimo paragrafo vedremo che, in base alla nostra proposta, hanno anche un simmetrico e un antisimmetrico.

I principi predittivi

Approfondiamo ulteriormente il ragionamento con riflessioni utili alla chiara comprensione delle modalità con le quali scegliamo i nostri comportamenti quando rimaniamo invischiati in cicli interpersonali ripetitivi e disfunzionali.

Si sarà già notato che le tipologie comportamentali che abbiamo descritto sono legate da alcune regole relazionali: Lorna Benjamin (1984, 1996) le chiama *principi predittivi*, perché permettono di ipotizzare delle relazioni tra i vari comportamenti. Questi principi si chiamano: complementarità, similitudine, opposizione, antitesi, introiezione. Tanto più le nostre modalità relazionali sono ripetitive e disfunzionali, tanto più seguono regole emotive che possono essere descritte tramite questi principi caratterizzati da regole di azione e reazione automatiche, inscritte nei sistemi motivazionali interpersonali di primo e secondo livello², collegati al sistema rettiliano e limbico, finalizzati a raggiungere scopi di natura evolucionistica.

La *complementarità* regola i comportamenti interpersonali che si trovano su due superfici interpersonali diverse (Altro e Sé) ma nella stessa posizione (quindi con lo stesso numero). Ad esempio, **CONTROLLARE-SOTTOMETTERSI**, **CONFERMARE-APRIRSI**, **PROTEGGERE-FIDARSI**. Questo tipo di relazione può protrarsi, in teoria, al-

² In una delle ultime elaborazioni teoriche sui sistemi motivazionali (Liotti, 2017), i sistemi motivazionali di primo livello includono i sistemi di difesa, omeostatici, predatorio, esploratorio, sessuale rettiliano e territoriale (senza formazione della coppia); i sistemi motivazionali di secondo livello, invece, includono, rispettivamente considerati l'evoluzione dei precedenti, i sistemi di attaccamento, accudimento, competizione (rango sociale), cooperazione fra pari, legame sessuale di coppia, gioco sociale (affiliazione al gruppo). In aggiunta a questi sistemi rettiliani (tronco encefalico) e limbici (archipallio), che condividiamo anche con altre specie animali, in quanto esseri umani abbiamo anche dei sistemi motivazionali comunicativi e conoscitivi, di terzo livello, neocorticali (neopallio umano), che riguardano la comunicazione intersoggettiva (verbale e non verbale) e la creazione ed esplorazione di strutture di significato.

l'infinito perché le persone interpretano ruoli che si compensano. Si interrompe quando accade qualcosa, all'esterno o interiormente alle persone (ad esempio un cambio di emozione e di schema). La *similitudine*, invece, regola la relazione tra tipologie di comportamenti che si trovano sulla stessa superficie e nella stessa posizione. Ad esempio: **CONTROLLARE-CONTROLLARE**, **PROTEGGERE-PROTEGGERE**, **ATTACCARE-ATTACCARE**. Come è facile immaginare, questa modalità relazionale è particolarmente instabile perché entrambe le persone in relazione cercano di occupare la stessa posizione relazione cercando di far spostare l'altra e metterla nella posizione complementare. Chi attacca spera che l'altro si ritiri, chi controlla spera che l'altro si sottometta, chi protegge spera che l'altro ceda e si affidi.

I comportamenti *opposti* e *antitetici* possono essere delle posizioni relazionali strategiche, in quanto generalmente vengono messe in atto per modificare le regole del gioco.

I comportamenti *opposti* si trovano sulla stessa superficie ma in posizioni opposte (a 180°). Ad esempio **BIASIMARE-CONFERMARE**, **CONTROLLARE-EMANCIPARE**, **PROTEGGERE-TRASCURARE**. Generalmente metto in atto un comportamento opposto a quello del mio interlocutore quando, sperando che l'altro reagisca in modo complementare alla mia azione, desidero che cambi il suo modo di relazionarsi nei miei confronti. Ad esempio, se una persona mi BIASIMA, potrei reagire in modo simile, giudicandola a mia volta; oppure potrei reagire in modo complementare, facendo mio il suo biasimo, adombrandomi; oppure potrei decidere di ascoltare le sue rimostranze (CONFERMARE), cercando di sollecitare in lui l'apertura, il racconto delle emozioni, dei desideri, dei pensieri e dei timori che hanno alimentato il suo malcontento (APRIRSI). A volte lo scopo di un comportamento opposto può anche essere disfunzionale, e cioè attirare l'altro in dinamiche nocive, in quanto finalizzate al raggiungimento degli obiettivi dei miei schemi interiorizzati.

I comportamenti antitetici si trovano su due superfici interpersonali diverse (Altro e Sé) e in posizioni opposte (180°).

Ad esempio: **BIASIMARE-APRIRSI**, **CONTROLLARE-SEPARARSI**, **PROTEGGERE-TRINCERARSI**. Anche in questo caso, il principio predittivo può aiutarci a uscire da modalità relazionali disfunzionali. Ad esempio, se una persona cerca di **CONTROLLARMI**, io posso decidere intenzionalmente di non assecondare questa di-

namica e di comportarmi con libertà (SEPARARMI), eventualmente nella speranza che anche l'altro, in modo complementare, mi confermi in questa mia scelta (**EMANCIPARE**). Oppure, se una persona mi **TRASCURA**, potrei decidere di non assecondare l'eventuale senso di abbandono chiudendomi in me stesso in modo complementare a questa sua azione, ma potrei decidere di rinnovarle ed esprimerle la mia fiducia (FIDARSI), nella speranza che decida, in modo complementare alla mia decisione, di aiutarmi (**PROTEGGERE**).

Il principio predittivo di *Introiezione* spiega la modalità con la quale tratto me stesso, come apprendimento conseguente a una serie di modalità relazionali ripetitive vissute nel corso dell'infanzia. Generalmente le dinamiche che fanno nascere i comportamenti interiorizzati sono quelle complementari o simili³, dato che da piccoli non abbiamo ancora una capacità astratta e complessa di immaginare le relazioni, utilizzando intenzionalmente e creativamente modalità relazionali opposte e antitetiche oppure, addirittura, ancora più libere e flessibili spostandoci in tutto il repertorio comportamentale che, in effetti, ancora non conosciamo. Per spiegare la posizione relazionale di *Introiezione*, rimaniamo nell'esempio precedente e immaginiamolo avvenuto nell'infanzia. Se, di fronte alle richieste di cure e protezione, un genitore continuerà a trascurare il figlio, è molto probabile che tra il genitore e il figlio si instauri una relazione complementare (trascuratezza e chiusura in sé) oppure simile (trascuratezza reciproca) che favoriranno, nel figlio, lo sviluppo di una modalità relazionale interiorizzata di trascuratezza verso di sé. Allo stesso modo un bambino continuamente controllato dai genitori potrà instaurare con essi un rapporto di controllo reciproco o di sottomissione che, molto probabilmente, darà origine all'interiorizzazione di un atteggiamento di controllo verso di sé nel bambino. È invece più difficile, ma non impossibile, che si sviluppino introiezioni diverse rispetto alle modalità relazionali vissute sulla propria pelle: ad esempio, un bambino trascurato che impara a prendersi cura di sé, oppure controllato che impari a concedersi libertà. Queste situazioni possono avvenire quando un bambino ha, ad esempio, un genitore controllante e uno che gli dà libertà, per cui la sua introiezione opposta al genitore controllante

³ Lorna Benjamin sottolinea, in particolare, il valore di quelle complementari.

è favorita da quello che gli concede più autonomia. Secondo Crittenden, però, questo tipo di cambiamento è possibile anche in assenza di una figura genitoriale da introiettare. L'autrice, infatti, afferma che ci possono essere casi di manifestazioni di attaccamento sicuro ottenute non tanto per la presenza di figure di attaccamento accudenti, ma «attraverso un esteso processo personale di riflessione e rivalutazione mentali» (Crittenden e Landini, 2011).

In aggiunta ai principi predittivi individuati da Lorna Benjamin, riteniamo interessante riflettere su un altro tipo di correlazione fra i vari comportamenti: i *comportamenti simmetrici* rispetto all'asse verticale oppure orizzontale, e i *comportamenti antisimmetrici*, cioè i complementari dei simmetrici. Abbiamo deciso di chiamarli semplicemente "principi relazionali" al fine di non confonderli con i principi predittivi del modello originale.

A differenza dei comportamenti opposti, che prevedono un cambiamento sia a livello affettivo (asse orizzontale) sia nell'equilibrio di potere (asse verticale), i comportamenti simmetrici individuano un comportamento nel quale cambia solo una delle due dimensioni. Per cui potrei mantenere lo stesso tipo di relazione affettiva modificando il tipo di relazione di potere (simmetria verticale), passando dal controllo alla libertà o viceversa. Oppure, potrei mantenere lo stesso tipo di gestione del potere ma cambiare la qualità della relazione affettiva (simmetria orizzontale). Per convenzione, dettata dalla facilità di associazione mentale e, quindi, di identificazione della relazione, chiameremo simmetria verticale quella relativa all'asse orizzontale, perché lo spostamento da un comportamento all'altro avviene verticalmente. Per lo stesso motivo chiameremo simmetria orizzontale quella relativa all'asse verticale.

Riteniamo importante riflettere su questo tipo di relazione fra comportamenti, in quanto è un tipo di cambiamento relazionale frequente e spesso desiderabile. Inoltre, ci permette di individuare e comprendere sfumature mentali importanti che sottostanno al cambiamento comportamentale.

Di frequente, nel caso della simmetria o antisimmetria verticali, riteniamo che avvenga spontaneamente nelle situazioni in cui rimane attivo lo stesso sistema motivazionale ed, eventualmente, gli stessi

schemi di base incondizionati⁴, mentre gli schemi condizionati oppure le strategie di coping (resa, fuga o attacco)⁵ cambiano al fine di provare ad affrontare diversamente la situazione. In questi casi cambierebbe la tipologia di potere esercitato nella relazione, e a volte anche la direzione dell'azione (Focus), mantenendo però costante la qualità negativa del rapporto.

Nel caso della simmetria o antisimmetria orizzontali, invece, sono più spesso cambiamenti intenzionali messi in atto al fine di realizzare in modo più funzionale la stessa tipologia di strategia relazionale vissuta o agita precedentemente, mantenendo costante il tipo di potere e cambiando la qualità affettiva (comportamento simmetrico) oppure anche la direzione dell'azione (comportamento antisimmetrico).

Vediamo alcuni esempi integrando il modello a 12 cluster.

Ad esempio, se all'interno di una relazione cerco di **COSTRINGERE** l'altro a fare cose che desidero io, potrei decidere a un certo

⁴ Secondo la Schema Therapy (Young, Klosko e Weishaar, 2003) gli schemi incondizionati disfunzionali sono i primi a svilupparsi nella prima infanzia e, per questo motivo, sono i più automatici ed emotivi e, quindi, instaurano una reazione a catena che impedisce di modificare le proprie idee anche in seguito a situazioni o a esperienze positive: continuiamo a sentirci incapaci, indesiderabili, inadeguati, vulnerabili o sbagliati, e niente sembra riuscire a cambiare il nostro modo di percepirsi. Lo schema ripropone ciò che abbiamo vissuto quando eravamo piccoli e non avevamo voce in capitolo; semplicemente, agisce in modo autonomo e automatico. Gli schemi condizionati, invece, sono meno invalidanti. La reazione a catena, infatti, si può più facilmente interrompere; se riusciamo a sacrificarci, sottometterci, ottenere approvazione, reprimere le emozioni o soddisfare standard severi, probabilmente potremo spezzare, almeno temporaneamente, il ciclo negativo. Gli schemi condizionati, quindi, generalmente si sviluppano per cercare di ottenere sollievo dagli schemi incondizionati, ed ecco perché Young, Klosko e Weishaar (2003) li chiamano "incondizionati" e "condizionati". Non necessariamente, però, gli schemi condizionati si instaurano come conseguenza di schemi incondizionati. Alcune volte, infatti, si definiscono condizionati solo nel senso che il bambino può evitare ciò che teme comportandosi secondo le aspettative dell'adulto. Potremmo quindi aver imparato ad impegnarci per essere compiacenti o perfetti al fine di soddisfare le aspettative dei nostri genitori, avere i loro premi ed evitare le loro punizioni.

⁵ Davanti alle minacce e agli schemi che in esse si sviluppano, il bambino può imparare ad utilizzare diverse strategie di coping, che poi saranno le stesse che cercherà di utilizzare quando si attiveranno gli schemi in futuro: si può arrendere, può evitare oppure può ipercompensare (cioè reagire in modo opposto, contrattaccando al fine di compensare lo schema).

punto di ignorarlo trascurandolo (**DIMENTICARE**, simmetria verticale), sostanzialmente mantenendo lo stesso livello di affettività nei suoi confronti, ma decidendo che è una causa persa continuare a impegnarmi per ottenere da lui dei risultati. Oppure potrei rendermi conto del mio errore, di aver esagerato, di aver cercato di imporre la mia volontà, e quindi potrei aprirmi anche affettivamente e dargli libertà sinceramente (**EMANCIPARE**, opposto), lasciando che si esprima liberamente e manifesti la propria identità per quella che è.

La differenza tra le due tipologie comportamentali è evidente. **EMANCIPARE** è l'opposto di **COSTRINGERE** e il rapporto tra queste due tipologie comportamentali evidenzia l'idea originale di Benjamin di rapporto tra due comportamenti che differiscono su entrambe le dimensioni dell'affiliazione e del potere. È il cambiamento ideale ma anche quello più difficile, perché prevede un cambiamento nella qualità della relazione affettiva. **DIMENTICARE**, invece, è il simmetrico verticale di **COSTRINGERE**, e il rapporto tra queste due tipologie comportamentali è di tipo più direttamente emotivo, nel quale il primo può essere la risposta emotivamente automatica e istintiva al secondo. Questa istintività è dovuta al fatto che è un tipo di cambiamento comportamentale reattivo ma che conserva lo stesso tipo di qualità emotiva. Potremmo ipotizzare che avviene all'interno dello stesso sistema motivazionale e con lo stesso repertorio di schemi incondizionati, mentre a cambiare potrebbero essere gli schemi condizionati e/o la strategia di coping utilizzata per reagire agli schemi e affrontare la situazione.

C'è anche un'altra possibilità, potrei rendermi conto che cercare di obbligare l'altro in modo coercitivo a compiere la mia volontà su di lui (**COSTRINGERE**) potrebbe essere dannoso, e potrei cercare di iniziare ad esercitare un controllo, ma più orientato a ricordare all'altro ciò che è importante che lui faccia per il suo bene, facendomi carico di guidarlo e non di imporgli la mia volontà (**CONTROLLARE**, simmetria orizzontale). In questo caso la qualità di potere rimarrebbe la stessa, essendo comunque necessario guidare l'altro in un momento in cui non riesce a prendersi cura di sé e a decidere per il suo bene, ma cambierebbe la qualità affettiva con la quale cerco di farlo.

Un altro esempio classico è il passaggio antisimmetrico dalla posizione di Vittima a quella di Persecutore all'interno del Triangolo drammatico di Karpman (1968). Ad esempio, potrei essere la persona

che si sottomette all'altro (SOTTOMETTERSI), per poi passare improvvisamente a ignorarlo, grazie a un cambio di schemi mentali o di strategie di coping, lasciando che pensi o dica quello che vuole, dimenticandomi di lui e delle sue indicazioni (**DIMENTICARE**, comportamento antisimmetrico verticale). Oppure potrei passare, in modo simmetrico verticalmente, a sfidarlo e fare l'opposto (SEPARARSI). In entrambi i casi cambierebbe la polarità sulla dimensione del potere, nel primo caso anche il Focus, ma non su quella affettiva. Molto più maturo e saggio, e meno emotivo e impulsivo, sarebbe riuscire a mettere in atto un comportamento opposto, prendendomi libertà con amorevolezza e benevolenza nei miei confronti e in quelli dell'altro (AFFERMARSI), ma questo richiederebbe un cambio nella qualità affettiva della relazione, e necessiterebbe un'importante maturazione interiore (dovrei riuscire ad *EMANCIPARMI* interiormente). Un altro esempio che prende in considerazione gli scambi relazionali tipici del Triangolo drammatico di Karpman è quello della persona che fa di tutto per aiutarne un'altra (**PROTEGGERE**), per poi rimproverarla perché questa non impara e non si attiva da sola (**BIASIMARE**, comportamento simmetrico orizzontale). La persona che inizialmente era il Salvatore è ora diventata il Persecutore.

Facciamo un altro esempio. Se mi trovo in una relazione particolarmente dannosa per me, nella quale con risentimento mi ignoro, metto al centro l'altro e pieno di paura cerco solo di difendermi (PROTESTARE), la soluzione migliore che io possa trovare, probabilmente, è quella di mettere in atto il comportamento simmetrico verticalmente e di fuggire via (RITIRARSI). La polarità affettiva rimarrebbe la stessa, e a volte è meglio così quando ci si trova in una situazione particolarmente pericolosa e immodificabile, perché cambiare qualità affettiva potrebbe voler dire rendersi vulnerabili in situazioni nelle quali potrebbe essere controproducente. A cambiare sarebbe solamente la polarità che riguarda l'equilibrio di potere, per cui passeremmo da una dimensione più focalizzata sul subire il potere dell'altro (PROTESTARE), a una più focalizzata sul fuggire dal potere dell'altro (RITIRARSI). Entrambe le etichette, nel modello SASB originario, sarebbero state incluse in un'unica categoria.

Un ulteriore esempio è quello delle persone ipercontrollate, che esercitano un controllo coercitivo nei propri confronti (*COSTRINGERSI*) che, invece di mettere in atto un comportamento opposto im-

parando ad essere realmente libere (*EMANCIPARSI*), iniziano a mettere in atto comportamenti simmetrici verticalmente agendo impulsivamente (*DIMENTICARSI DI SÉ*).

Immaginiamo inoltre il caso di una persona ipercritica che giudica e rimprovera tutti (**BIASIMARE**), per la quale sarebbe importante imparare a fidarsi degli altri (FIDARSI, comportamento antisimmetrico orizzontale) ma che corre il rischio di iniziare a chiudersi in sé stessa non trovando nessuno sul quale contare o con il quale relazionarsi (TRINCERARSI, comportamento antisimmetrico verticale).

Oppure immaginiamo la persona che non riesce a fare a meno di prendersi cura degli altri (**PROTEGGERE**), per la quale sarebbe importante anche imparare ad APRIRSI (antisimmetrico verticale) invece di usare la relazione di cura come scudo per non doversi mettere in gioco nelle relazioni per timore del giudizio dell'altro, timore a causa del quale, in alcune circostanze nelle quali l'apertura è inevitabile, potrebbe ADOMBRARSI (antisimmetrico orizzontalmente alla protezione agita, complementare al biasimo temuto, opposto all'apertura desiderabile).

Infine, pensiamo al caso di una persona svalutata, criticata ingiustamente o umiliata (**BIASIMARE**) che, invece di decidere di dare ascolto alle accuse e alle motivazioni dell'altro (**CONFERMARE**, comportamento opposto), di esprimere il proprio disappunto o la propria sofferenza per quelle parole (APRIRSI, comportamento antitetico), di rispondere nello stesso modo svalutante (**BIASIMARE**, comportamento somigliante) oppure di soffrire silenziosamente dentro di sé o giustificarsi per rabbonire l'interlocutore (ADOMBRARSI, comportamento complementare), può decidere di ignorare le parole ricevute e la persona che le ha pronunciate, fingendo che non ci sia o che non abbia parlato (**IGNORARE**, comportamento simmetrico verticalmente). La scelta, in questo caso, sarebbe quella di rispondere all'interlocutore con lo stesso tipo di affettività negativa utilizzata da lui (che viene identificata sull'asse orizzontale) ma con una modalità relazionale opposta (dal controllo alla libertà). Non sempre, infatti, è funzionale allo scopo o sicuro per sé dare spazio a modalità di comunicazione empatica quando ci si trova in alcune particolari situazioni o con alcune persone particolarmente insensibili. In alcune circostanze è più protettivo non curarsi di loro per evitare di rimanere intrappolati in una conversazione infernale.

Da questi esempi pensiamo risulti chiaro in che modo una versione a 12 cluster del modello, integrata con le relazioni di simmetria, fornisca un livello di dettaglio solo di poco più complesso rispetto al modello a 8 cluster, ma che consente un grado di specificità sufficiente per riuscire a cogliere sfumature relazionali importanti.

I processi di copia e i doni d'amore

Secondo Benjamin le esperienze relazionali dei primi anni di vita costituiscono la base su cui poggiano non solo le modalità relazionali che caratterizzeranno le interazioni interpersonali, ma anche i vissuti soggettivi in base ai quali l'individuo dà senso al proprio modo di essere. Il presupposto, così come propone Bowlby (1969, 1973, 1980, 1988), è che le prime relazioni importanti del bambino costituiscano le basi dei "modelli operativi interni". Prendendo spunto dalla teoria dell'attaccamento, l'ipotesi di Benjamin (2003, 2018) è che i processi evolutivi di socializzazione attraverso i quali il bambino costruisce il proprio mondo interiore e il proprio stile relazionale (i processi di copia) siano mantenuti dal desiderio (il dono d'amore) che le rappresentazioni interiorizzate delle prime figure di attaccamento (la famiglia nella testa)⁶ perdonino, dimentichino, si scusino, si sveglino, facciano ammenda, si placino o rendano in qualche modo possibile un loro riavvicinamento e un amore incondizionato⁷. In altre parole, quando mettiamo in atto dei cicli interperso-

⁶ Che una volta chiamava "Important Persons and their Internalized Representations" (IPIR, Benjamin, 2003) e più recentemente "Family in the head" (Benjamin, 2018).

⁷ I bisogni alla base dei doni d'amore, e il modo con il quale vengono soddisfatti o frustrati, dà poi origine alle paure e ai desideri alla base degli schemi interpersonali che originano e alimentano i cicli interpersonali. Recentemente in psicoterapia cognitiva si parla di scopi, e sono associati ai diversi sistemi motivazionali interpersonali che si attivano nel corso dei cicli interpersonali. Secondo la teoria dei doni d'amore ogni scopo è, in ultima analisi, finalizzato alla riconciliazione con la famiglia interiorizzata. Secondo Liotti (2005), il ruolo centrale dell'attaccamento nella regolazione di tutte le emozioni dipende principalmente da due fattori. In primo luogo, quello dell'attaccamento è il primo sistema motivazionale interpersonale a mettere i bambini in

nali disfunzionali, stiamo manifestando comportamenti, sentimenti e pensieri problematici basati sull'assunzione che la chiave per la riconciliazione, interpersonale e interiore, consista nel vivere per testimoniare le regole e i valori che abbiamo vissuto. La motivazione per cui i comportamenti problematici persistono è che continuiamo ad agire in questo modo finché il messaggio non sarà "ascoltato" dalla famiglia interiorizzata e ci sarà un riavvicinamento. In questo modo le persone che coinvolgiamo nei nostri cicli interpersonali sono come degli attori che reclutiamo per recitare nel nostro copione di vita. Secondo la teoria dei processi di copia e dei doni d'amore, il collegamento tra i modi di fare disfunzionali presentati dall'adulto e le interiorizzazioni delle prime relazioni infantili, avviene secondo uno o più fra tre "processi di copia": Identificazione, Ricapitolazione e Introiezione. Questi processi sono il corrispettivo evolutivo dei principi predittivi. Così come i principi predittivi ci permettono di fare delle previsioni sulle relazioni interpersonali e intrapsichiche del presente, allo stesso modo i processi di copia, secondo principi simili, danno delle indicazioni su come, a partire dalle relazioni vissute con le figure di attaccamento, il bambino ha imparato a relazionarsi con gli altri e con sé stesso; forniscono, inoltre, un'idea del legame diretto fra alcuni modi di fare e specifiche figure di attaccamento e del rapporto che esisteva ed esiste con loro. L'Identificazione si manifesta quando i codici suggeriscono che il paziente si comporta come una IPIR (*Important Persons and their Internalized Representations*). Il processo di copia dell'Identificazione è il corrispettivo evolutivo del principio predittivo della somiglianza. Il messaggio di fondo di questo processo di copia è: "devi essere come lui o lei".

contatto con altri significativi, in momenti di emotività intensa, allarmata e dolorosa ed è, dunque, all'interno di queste interazioni che un adulto può iniziare a indicare ai bambini il significato delle emozioni e delle sensazioni corporee che si producono in loro. Se le prime strutture cognitive riguardano la vita emozionale sono sviluppate all'interno di matrici interpersonali mediate dall'attaccamento, quelle che si svilupperanno successivamente, nel corso dell'attivazione di altri sistemi motivazionali interpersonali, dovranno presumibilmente essere confrontate con queste più antiche. Il secondo motivo è che tutte le emozioni dolore che verranno sperimentate in seguito, collegate ad altri sistemi motivazionali, attiveranno il sistema di attaccamento e i modelli operativi interni ad esso collegati.

Ad ogni processo di copia è associato un “dono d’amore”, cioè la motivazione che spinge la persona a mettere in atto un determinato comportamento, al fine di avere l’amore e la vicinanza della IPIR. In questo caso il dono d’amore è: «*Sono come te. Ciò significa che ti amo e ti perdono. Siamo della stessa pasta. Vedi che ne sono la testimonianza. Per favore, amami per questo*» (Benjamin, 2003, p. 227 ed it.).

La Ricapitolazione rappresenta la continuazione, in una nuova relazione, di un modo di fare complementare vissuto con una IPIR. Il processo di copia della Ricapitolazione è il corrispettivo evolutivo del principio predittivo della somiglianza.

Il messaggio di fondo di questo processo di copia è: “agisci come se lui o lei fosse ancora presente e avesse il controllo”. Il dono d’amore è: «*Le tue regole e le tue opinioni sono anche mie. Vi farò fede ora e per sempre. Quando capirai quanto effetto hai avuto su di me, mi amerai di più*» (Benjamin, 2003, p. 227 ed. it.).

L’Introiezione si verifica quando una persona tratta sé stessa come è stata trattata dagli altri. Il processo di copia dell’Introiezione è il corrispettivo evolutivo dell’omonimo principio predittivo.

Il messaggio di fondo di questo processo di copia è: “tratta te stesso come faceva lui o lei”. Il dono d’amore è: «*Tratto me stesso come tu mi hai trattato. Hai ragione su di me. Amami visto che sono d’accordo con te*» (Benjamin, 2003, p. 227 ed. it.).

Anche in questo caso, i principi predittivi dell’antitesi e dell’opposizione permettono variazioni dei processi di copia di base (Benjamin, 2003, p. 160, ed. it.).

Benjamin ha però ipotizzato in modo più esplicito esclusivamente i processi di copia per opposto, formulando i seguenti doni d’amore (Benjamin, 2003, p. 227 ed. it.):

- Identificazione opposta: «*Sono il tuo esatto opposto. Dedicherò la mia vita a essere tutto quello che non sei e voglio che tu lo sappia. Ammetti che avevi torto e arrenditi. Alla fine, amami*»;
- Ricapitolazione opposta: «*Farò l’opposto di ciò che vuoi da me finché non ammetterai che ho ragione e che tu hai torto. Voglio che mi accetti secondo i miei termini. Per favore amami così come sono*»;
- Introiezione opposta: «*Non si osserva se non nei triangoli, ad esempio: “Papà mi odiava; mamma mi adorava; io mi odio = opposto della madre”. Ma il modo di fare rappresenta un accordo anche con il padre*».

Riguardo questi processi di copia desideriamo fare alcune riflessioni ulteriori.

In primo luogo, ipotizzeremo e descriveremo i possibili incroci tra i processi di copia interpersonali opposti (Identificazione per opposti e Ricapitolazione per opposti) e quello intrapsichico (Introiezione). In quanto psicoterapeuti cognitivisti di orientamento interpersonale, per noi è di centrale importanza comprendere la relazione tra ciò che avviene interiormente e parallelamente alla dinamica interpersonale, in quanto, messe insieme, ci forniscono una descrizione più completa del mondo interiore del paziente a partire dal quale interpreta la realtà e vi reagisce.

Inoltre, elaboreremo questa ipotesi utilizzando anche il modello a 12 cluster e le possibili relazioni simmetriche. Elaboreremo degli esempi nel caso dei comportamenti che si trovano agli estremi degli assi e, per quanto riguarda i comportamenti che si trovano nel mezzo dei quadranti, elencheremo solo alcuni possibili incroci a titolo esemplificativo. Infine, elaboreremo un esempio più complesso, nel quale le associazioni tra i processi di copia non sono lineari e collegate a un solo genitore.

I comportamenti agli estremi degli assi

Identificazione per opposti con Introiezione complementare:
«Mi tratto come mi trattavi tu, al fine di essere amato da te, ma nella relazione con gli altri mi comporto all'opposto per dimostrarti che sbagliavi, al fine di essere amato da te così come sono».

Ad esempio, così come mio padre mi controllava (CONTROLLARE) anche io mi controllo (CONTROLLARSI, Introiezione complementare), ma con gli altri voglio essere migliore di mio padre e li lascio liberi di essere come sono (EMANCIPARE, Identificazione opposta). Questa modalità potrebbe avere delle varianti tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria.

Potrei aver avuto un padre coercitivo (COSTRINGERE) e potrei aver imparato ad opprimermi (COSTRINGERSI, Introiezione complementare) ma nella relazione con gli altri aver imparato a comportarmi in maniera opposta, dando libertà e permettendo loro di essere così come sono (EMANCIPARE, Identificazione opposta). In questo caso, con gli altri, non solo riesco a dare la libertà che mio padre non

ha dato a me e che io non riesco a dare a me stesso, ma riesco anche a farlo con una modalità affettivamente positiva, diversa da quella che mio padre ha esercitato nei miei confronti e che io esercito nei miei. Non sono rari i casi nei quali la modalità affettiva esercitata nei propri confronti sia differente da quella esercitata verso gli altri.

Molte persone, ad esempio, riescono ad essere compassionevoli verso gli altri ma giudicanti verso sé stesse. Nel nostro esempio, nella relazione con me stesso potrebbe risultare prevalente l'attivazione degli schemi mentali interiorizzati nel corso della relazione con mio padre, che sosterebbero lo stile relazionale coercitivo (ad esempio uno schema incondizionato di Sfiducia e/o Inadeguatezza e uno condizionato di Standard severi), eventualmente sostenuti da una difficoltà metacognitiva a leggere la mia mente o a dare sufficiente peso alle mie emozioni. Nella relazione con gli altri, invece, potrebbe attivarsi in modo più intenso il modello operativo interno della relazione con mio padre rispetto al quale desidero differenziarmi, favorendo il comportamento opposto (potrebbe ad esempio disattivarsi lo schema di Standard severi, valido solo nel rapporto verso me stesso).

In associazione a questo potrebbero attivarsi prevalentemente gli stati emotivi associati al desiderio di essere amato e compreso, che proiettato sugli altri. Tutto questo potrebbe tradursi non solo in un diverso esercizio del potere (dal controllo alla libertà), ma anche in una modalità affettiva diversa (dall'odio all'amore), eventualmente con alcune persone o in alcune situazioni nelle quali mi è più facile avere un funzionamento metacognitivo o un'attivazione di schemi mentali differenti. Inoltre, la dinamica con me stesso appena descritta potrebbe essere sostenuta dall'attivazione associata dei sistemi motivazionali di accudimento e competitivo, che quindi danno vita a forme di cura coercitiva nei miei confronti. Nella relazione con l'altro, invece, potrebbero essere presenti migliori capacità empatiche, attivazioni di diversi schemi mentali o modalità di coping, e la disattivazione del sistema motivazionale competitivo, con la conseguente maggiore capacità di essere realmente interessato alla libera espressione altrui.

Negli esempi che stiamo facendo, per semplicità esemplificativa e al fine di approfondire il più possibile la riflessione sulle associazioni proposte tra i processi di copia, stiamo considerando il rapporto con un solo genitore, ma è possibile immaginare che la modalità affettivamente diversa di relazionarsi con gli altri sia dovuta al rapporto

(Identificazione) con l'altro genitore. Questa riflessione vale per tutti gli esempi successivi di questo paragrafo, anche se non la ripeteremo ulteriormente per non complicare maggiormente l'esposizione. Oppure, rispetto al comportamento coercitivo di mio padre (COSTRINGERE), potrei aver interiorizzato una forma di controllo rigido nei miei confronti, ma più benevola e meno biasimante (*CONTROL-LARSI*, Introiezione simmetrica orizzontale), e nella relazione con gli altri potrei aver deciso⁸ di voler essere liberante e non costringitivo, e riuscire ad esserlo in una forma altrettanto benevola (EMANCIPARE, Identificazione opposta). Il passaggio dall'affettività negativa a quella positiva, quindi, sarei riuscito a farlo sia interiormente che nella relazione con gli altri, anche se con una maggiore capacità di dare libertà agli altri rispetto a me. Nella relazione con me stesso, quindi, non sono riuscito a liberarmi del modello relazionale controllante di mio padre, mentre nella relazione con gli altri può essere più forte e chiaro il confronto con la relazione (interiorizzata) con lui e, per questo motivo, potrei essere più motivato oppure avere più risorse per comportarmi in modo opposto.

Come nell'esempio precedente, e così anche per tutti i successivi, i cambiamenti nel modo di relazionarsi con me stesso o con gli altri sono associati a modificazioni nel funzionamento metacognitivo, motivazionale e nell'attivazione degli schemi mentali o nelle strategie di coping. Anche in questo caso, ad esempio, potrebbe esserci un'associazione tra il sistema motivazionale competitivo e quello di accudimento quando devo prendermi cura di me ma, in questa situazione, probabilmente le dinamiche di accudimento possono avere un maggior impatto permettendomi di avere un controllo rigido su me stesso, ma meno coercitivo e svalutante rispetto a quello che mio padre ha avuto nei miei confronti.

Inoltre, rispetto al comportamento coercitivo del mio genitore

⁸ Con "decidere" non intendiamo la modalità con la quale lo possiamo fare da adulti (anche se non sempre avviene), e cioè prendendo in considerazione gli elementi coinvolti nella situazione, riflettendo e arrivando a una decisione. Intendiamo, invece, un processo decisionale emotivo, che avviene in epoche della vita in cui anche le forme di coscienza superiore sono ancora profondamente influenzate dalle emozioni, dalle attivazioni dei sistemi motivazionali e, quindi, dalle attivazioni delle forme di coscienza inferiore.

(**COSTRINGERE**) potrei aver interiorizzato un comportamento oppressivo anche nei miei confronti (*COSTRINGERMI*, Introiezione complementare) e nella relazione con gli altri potrei cercare di mettere in atto un comportamento opposto dal punto di vista del potere (da controllo a libertà) mantenendo però lo stesso tipo di relazione affettiva, dando agli altri una libertà trascurante che li lascia liberi di essere così come sono, ma per disinteresse (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). In questa situazione, il mio tentativo di dare libertà agli altri risulterebbe viziato dall'affettività che ho vissuto e che ho interiorizzato nel rapporto con mio padre. Pertanto, nonostante il mio desiderio di essere diverso da lui, e di riuscire a dare agli altri la libertà che egli non mi ha dato (cambio nella dimensione del potere, da controllo a libertà), lo faccio utilizzando la stessa modalità affettiva negativa che ho vissuto e interiorizzato, trascurando e ignorando l'altro invece di avere un comportamento realmente liberante. Questo atteggiamento potrebbe essere sostenuto da una convinzione del tipo: «*Così come io ho dovuto imparare a prendermi cura di me di fronte alle difficoltà della vita, allo stesso modo ognuno deve badare a sé stesso*». Oppure da un malfunzionamento metacognitivo nella capacità di leggere la mente altrui, che non viene assolutamente vista, così come non è stata adeguatamente vista e compresa la mia mente quando ero piccolo.

Infine, potrei aver avuto un genitore (**COSTRINGERE**) rispetto al quale, nella relazione verso me stesso, ho imparato a controllarmi ma riuscendo a differenziarmi dal punto di vista affettivo (*CONTROLLARSI*, Introiezione simmetrica orizzontale). Nella relazione con gli altri, però, potrebbero riattivarsi più intensamente alcuni schemi appartenenti al modello operativo interno della relazione con mio padre, oppure se ne potrebbero attivare altri, o altre strategie di coping, dando origine a un comportamento trascurante nei confronti dell'altro (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). Nella relazione con me stesso sarei riuscito a interiorizzare una relazione controllante, come quella di mio padre, ma più positiva, ad esempio finalizzata a prendermi cura di me cercando di realizzare un'immagine ideale per sentirmi al sicuro o amabile; invece, nella relazione con gli altri, mi sarei impegnato a essere migliore di mio padre utilizzando però una forma di affettività negativa. Le motivazioni alla base di questa Identificazione simmetrica verticale potrebbero

essere le stesse dell'esempio precedente con la differenza che, in questo caso, potrei aver sviluppato migliori capacità metacognitive di lettura della mia mente e, questo, potrebbe aver favorito il cambiamento nella qualità della relazione affettiva permettendo forme di controllo meno coercitivo nei miei confronti.

Identificazione per opposti con Introiezione opposta: «*Mi tratto all'opposto di come mi trattavi tu e faccio altrettanto con gli altri, al fine di dimostrarti che sbagliavi e, quindi, ottenere il tuo amore*». Ad esempio, mio padre mi controllava (**CONTROLLARE**) mentre io mi lascio libero di essere nella relazione con me stesso (**EMANCIPARMI**, Introiezione opposta) e lascio anche agli altri la possibilità di essere così come sono (**EMANCIPARE**, Identificazione opposta). Questa modalità potrebbe avere delle varianti tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria.

Potrei aver avuto un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver appreso a darmi libertà in modo opposto (**EMANCIPARSI**, Introiezione opposta) e anche nella relazione con gli altri potrei impegnarmi a cercare di dargli quella libertà che non ho avuto da piccolo (**EMANCIPARE**, Identificazione opposta). In questo caso, sia con me stesso che con gli altri riuscirei a donare una forma di libertà affettivamente positiva. La mia maturazione sarebbe quindi duplice, in quando sarei riuscito ad essere libero sia dal controllo genitoriale sia dalla modalità affettivamente negativa con la quale veniva esercitato. Oppure potrei aver avuto un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver appreso a darmi libertà in modo trascurante (**DIMENTICARSI DI SÉ**, Introiezione simmetrica verticale), ma con gli altri potrei riuscire a dare libertà in modo affettivamente più positivo (**EMANCIPARE**, Identificazione opposta).

In questo caso, nella relazione con me stesso, potrei aver cercato di liberarmi della modalità costringente utilizzata da mio padre ma, nel farlo, potrei aver utilizzato la sua stessa modalità affettiva negativa e, in questo modo, l'espressione della mia libertà risulterebbe essere trascurante. Nella relazione con gli altri, invece, guidato dal desiderio di riuscire ad essere davvero migliore di mio padre, e magari aiutato da valori personali positivi, potrei essere più motivato a dargli libertà con affetto. Nella relazione con l'altro potrebbero attivarsi stati emotivi interiorizzati da piccolo, collegati ai miei desideri positivi di

comprensione e questo mi permetterebbe, inoltre, di essere metacognitivamente in grado di comprendere la mente dell'altro e, quindi, di donargli libertà con amore.

Un'altra opzione si ha quando, a fronte di un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), ho imparato a essere oppressivo anche con me stesso (**COSTRINGERSI**, Introiezione complementare), esprimendo poi il mio desiderio di essere diverso da mio padre dando libertà in modo trascurante (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). Rispetto all'esempio precedente la differenza è che, in questo caso, nel momento in cui cerco di dare agli altri la libertà che non ho ricevuto, lo faccio non riuscendo ad affrancarmi dalla tipologia di affettività che ho vissuto: era trascurante quella che ho vissuto ed è trascurante quella che esprimo nei confronti degli altri. Evidentemente, nella relazione con me stesso e con gli altri, mi influenzano gli stessi schemi mentali e, in modo simile, così come non riesco a comprendere metacognitivamente i miei bisogni e le mie emozioni, altrettanto faccio con quelli dell'altro.

Infine, ci può essere il caso in cui, pur avendo avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**), potrei essere riuscito a sviluppare la capacità di darsi libertà in modo affettivamente positivo (**EMANCI-PARSI**, Introiezione opposta), ma nella relazione con gli altri potrei non essere stato altrettanto capace di esprimere lo stesso tipo di affettività, comportandomi quindi in modo trascurante (**DIMENTICARE**, Identificazione simmetrica verticale). Nei confronti degli altri, a causa della mancanza di empatia che ho vissuto, potrei aver sviluppato un malfunzionamento metacognitivo della capacità di lettura della mente altrui e, quindi, nel momento in cui gli do libertà, lo faccio ignorandoli. Oppure, pur rendendomi conto di ciò che provano gli altri, intenzionalmente li trascuro perché penso che debbano riuscire a cavarsela da soli così come ho fatto io (convinzione del tipo “*nel mondo si è soli e bisogna cavarsela da soli*”).

Ricapitolazione per opposti con Introiezione complementare:
«*Mi tratto come mi hai trattato tu, per avere il tuo amore, ma con gli altri farò l'opposto di quello che volevi da me, per dimostrarti che sbagliavi e riuscire ad essere amato così come sono*». Ad esempio, così come mio padre mi controllava da piccolo (**CONTROLLARE**) ho imparato a controllare me stesso (**CONTROLLARMI**, Introiezione

complementare), ma nella relazione con gli altri mi impegno a cercare di essere libero di esprimermi, anche a costo di oppormi (SEPARARMI, Ricapitolazione opposta).

Tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria, è possibile fare delle ipotesi ulteriori.

Come prima ipotesi, come risposta a un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), potrei aver imparato a essere altrettanto controllante nei miei confronti (*COSTRINGERSI*, Introiezione complementare) e, nella relazione con gli altri, potrei cercare in tutti i modi di allontanarmi dalle situazioni in cui sperimento un senso di costrizione. A tal fine potrei mettere in atto forme di libertà trascurata, impulsiva oppure oppositiva, al fine di esprimere il mio bisogno di libertà, purtroppo con la stessa modalità affettivamente negativa con la quale ho sperimentato il controllo genitoriale (SEPARARSI, Ricapitolazione simmetrica verticale).

La mia espressione di libertà, quindi, rischia di essere non solo rigida, ma anche disfunzionale in quanto trascurante e, inoltre, potrebbe essere messa in atto in situazioni inappropriate, fondandosi sulla mia personale percezione di costrizione interiore, derivante dall'interiorizzazione della relazione con mio padre che mi potrebbe portare a percepire come costrittive, oppure eccessivamente costrittive, situazioni che in realtà non lo sono, o lo sono per natura (ad es. il lavoro, con le sue regole e i suoi orari).

Oppure, a fronte di un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), potrei aver imparato a essere altrettanto controllante nei miei confronti (*COSTRINGERSI*, Introiezione complementare) ma, nella relazione con gli altri, potrei cercare di comportarmi in maniera opposta a quanto sperimentato nella mia infanzia. Potrei, pertanto, cercare di essere l'opposto di quanto ho percepito che mio padre ha desiderato per me, riuscendo, anche grazie all'aiuto di valori positivi, ad esprimere la mia libertà in modo affettivamente positivo (AFFERMARSI, Ricapitolazione opposta). Questa possibilità, teoricamente possibile, è molto difficile da mettere in pratica nella vita reale in quanto richiederebbe, nella relazione con gli altri, di avere un tipo di libertà che è diversa dal rapporto che ho con me stesso, sia per quanto riguarda l'esercizio di potere (dal controllo alla libertà) che per quanto concerne l'affettività (da negativa a positiva).

Questo incastro relazionale lo vediamo spesso in psicoterapia, nei

tentativi del paziente di prendere le distanze dalle relazioni e dagli apprendimenti del passato, quindi è più tipico delle forme di cambiamento nel presente che nelle manifestazioni di ricapitolazione di dinamiche disfunzionali del passato.

Un'altra opzione è quando, con un genitore coercitivo (**COSTRINGERE**), ho imparato ad avere, nei miei confronti, un atteggiamento controllante ma con una modalità affettiva più positiva (**CONTROLLARSI**, Introiezione simmetrica orizzontale). Questo spostamento affettivo mi ha permesso, anche nelle relazioni, di darmi libertà in modo costruttivo, realizzando il mio desiderio di comportarmi all'opposto di quello che mio padre desiderava da me (**AFFERMARSI**, Ricapitolazione opposta). Il cambiamento a livello relazionale, quindi, è più semplice in quando accompagnato da un cambiamento interiore nel modo di relazionarmi con me stesso. Riteniamo importante fare una riflessione che vale per tutti i processi di copia: anche quelli più funzionali, che prevedono spostamenti da un'affettività negativa a quella positiva, hanno il rischio di essere disfunzionali in quanto rigidi. Ad esempio, in questo caso, il pericolo risiede nel possibile eccesso di focalizzazione sul cercare di aderire a un'immagine di me ideale e di affermare la mia identità con libertà anche in situazioni nelle quali potrebbe non essere opportuno, senza considerare in modo più ampio e flessibile altre modalità relazionali positive, sia di tipo transitivo (superficie Altro) che intransitivo (superficie Sé).

Infine, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERSI**) e aver appreso ad esercitare il controllo anche nei miei confronti, sebbene in modo affettivamente più positivo (**CONTROLLARSI**, Introiezione simmetrica orizzontale). Inoltre, potrei aver desiderato, nella relazione con gli altri, di comportarmi in maniera diversa da quello che lui aveva voluto per me e, quindi, invece di sottomettermi, cerco di esprimermi liberamente. Purtroppo, però, a differenza del rapporto con me stesso, quando mi trovo con altre persone⁹ è più forte il confronto relazionale con il rapporto che avevo con mio pa-

⁹ Queste associazioni possono venire con tutte le altre persone, oppure solamente con alcune, che hanno delle caratteristiche che riattivano i miei modelli operativi interni della relazione col mio genitore. Questo ragionamento vale per tutti i processi di copia.

dre, si attivano più intensamente dentro di me schemi mentali ed emozioni collegati alla mia relazione con lui e, quindi, la mia azione diventa opposta solo per quanto riguarda la dimensione del potere (da controllo a libertà) ma non per quanto riguarda l'affettività che rimane, pertanto, negativa (SEPARARSI, Ricapitolazione simmetrica verticale). Il mio modo di relazionarmi, pertanto, non risulterebbe essere davvero libero ma reattivo, e l'espressione della mia libertà sarebbe impulsiva, trascurante oppure oppositiva.

Ricapitolazione per opposti con Introiezione opposta: «*Mi tratto all'opposto di come mi hai trattato tu e anche nella relazione con gli altri farò l'opposto di quello che volevi da me. Ti dimostrerò che sbagli al fine di farmi amare così come sono*». Ad esempio, da piccolo mio padre mi controllava (**CONTROLLARE**) e io ho imparato a fuggire da quel controllo dandomi libertà oppure lasciandomi andare (**EMANCIPARMI**, Introiezione opposta), e lo stesso faccio oggi nelle relazioni, nelle quali mi esprimo liberamente, anche se a volte in modo impulsivo oppure oppositivo (SEPARARMI, Ricapitolazione opposta). Tenendo conto del modello a 12 cluster e della relazione di simmetria, possiamo elaborare alcune riflessioni ulteriori.

Ad esempio, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) ma, nella relazione con me stesso, potrei aver appreso a comportarmi in modo opposto, dandomi libertà e facendolo in modo affettivamente positivo (**EMANCIPARSI**, Introiezione opposta).

Anche in assenza di figure di attaccamento positive potrei essere riuscito in questo spostamento affettivo usando modelli di riferimento esterni da imitare oppure facendo appello al mio desiderio di essere amato così come sono. Allo stesso modo, nella relazione con gli altri, potrei aver desiderato, ed essere riuscito, a comportarmi in modo opposto, sia per quanto riguarda la dimensione del potere che quella affettiva, a ciò che lui aveva desiderato da me (AFFERMARSI, Ricapitolazione opposta). L'interiorizzazione di una qualità affettiva positiva, elaborata a partire dal rapporto con i miei desideri di amore, è quindi divenuta la mia guida nel rapporto con me stesso e con gli altri, dandomi la possibilità di comportarmi in modo realmente opposto.

Come abbiamo detto in precedenza, secondo Crittenden (2011) questo tipo di cambiamento è possibile anche in assenza di una figura

genitoriale da introiettare o rispetto alla quale ricapitolare la relazione, ma grazie a un esteso processo interiore e personale di riflessione e rivalutazione. Oppure potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) e, come nell'esempio precedente, nella relazione con me stesso, potrei aver appreso a comportarmi in modo opposto, dandomi libertà e facendolo in modo affettivamente positivo (**EMANCIPARSI**, Introiezione opposta). Nella relazione con gli altri, però, potrebbero attivarsi schemi mentali e malfunzionamenti metacognitivi dovuti al riattivarsi di modelli operativi interni derivanti dalla relazione con mio padre che nella relazione con me stesso non si attivano, oppure lo fanno in modo meno intenso dandomi più libertà d'azione, o eventualmente ci possono essere differenti risposte di coping. A causa di queste attivazioni emotive, metacognitive e comportamentali, potrei impegnarmi ad agire in modo diverso da quello che mio padre ha voluto da me, ma con la stessa polarità affettiva, mettendo quindi in atto un comportamento antisimmetrico verticale rispetto al suo (**SEPARARSI**, Ricapitolazione simmetrica verticale).

Nella relazione con gli altri potrebbe esserci un'attivazione del sistema competitivo, non presente nella relazione con me stesso, che mi porterebbe a comportarmi in modo reattivo rispetto al modello operativo interno di mio padre.

Oppure, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver maturato il desiderio di lasciarmi libero di essere e manifestarmi così come sono. In linea con la polarità affettiva negativa con la quale è stato esercitato il controllo nei miei confronti, potrei aver elaborato una libertà trascurante (**DIMENTICARSI DI SÉ**, Introiezione complementare).

Nel rapporto con gli altri, però, rendendomi conto della negatività di questa modalità relazionale con la quale mi rapporto con me stesso, cerco di comportarmi in modo opposto a quello che mio padre voleva da me, cercando di esprimere la libertà in modo affettivamente più positivo (**AFFERMARSI**, Ricapitolazione opposta).

Questa modalità, come tutte quelle che prevedono uno spostamento nella qualità affettiva, da negativa a positiva, tra la dimensione interiore (Introietto) e quella relazionale intransitiva (Sé), è più difficile, in quanto prevede la capacità di trattare sé stessi in due modi diversi a seconda delle relazioni. Questo potrebbe essere possibile, ad esempio, a seconda delle relazioni che si vivono, per cui in alcune si

potrebbero attivare degli schemi mentali e delle abilità metacognitive che rendono la persona più libera e affettivamente aperta e benevolente. È come se, in alcune relazioni, si attivassero nella persona qualità interiori che le permettono di dire: *«In questa relazione posso finalmente dimostrarti di poter essere diverso da quello che volevi da me, mostrandoti che puoi amarmi così come sono»*.

Infine, potrei aver avuto un padre coercitivo (**COSTRINGERE**) e potrei aver maturato il desiderio di lasciarmi libero di essere e manifestarmi così come sono. In linea con la polarità affettiva negativa con la quale è stato esercitato il controllo nei miei confronti, potrei aver elaborato una libertà trascurante (**DIMENTICARSI DI SÉ**, Introyezione simmetrica orizzontale).

Nel rapporto con gli altri, seguendo le stesse dinamiche affettive e lo stesso rapporto di potere (dal controllo alla libertà), potrei cercare di oppormi a quello che mio padre ha voluto da me, facendolo in modo trascurante, impulsivo oppure oppositivo (**SEPARARSI**, Ricapitolazione simmetrica verticale).

Per quanto riguarda il principio predittivo dell'antitesi, che Benjamin non ha utilizzato per descrivere variazioni dei processi di copia, anche noi non riteniamo che sia possibile sviluppare delle ipotesi perché cambierebbe la tipologia di relazione.

Nell'Identificazione, non solo ci si identifica con il genitore, ma anche con il suo tipo di azione, quindi con un'azione focalizzata sull'altro (transitiva), e si prendono decisioni in merito: agire come lui o reattivamente al suo modo di fare (ma sempre in modo transitivo).

Nella Ricapitolazione, invece, ci si identifica con sé stessi da piccoli e con il proprio modo di reagire, e si prendono decisioni in merito: agire come avrebbe voluto il nostro genitore oppure reattivamente a quanto egli avrebbe voluto da noi (ma sempre in modo intransitivo). Il principio dell'antitesi, quindi, non si può applicare perché modificherebbe la tipologia di identificazione e il verso dell'azione.

Nel presupposto evolutivo dell'Identificazione c'è la ripetizione nel presente del modo di agire del nostro genitore, mentre nella Ricapitolazione c'è la nostra ripetizione del modo di agire che lui avrebbe voluto da noi. La prima è transitiva e la seconda intransitiva.

Per gli stessi motivi non abbiamo utilizzato il principio relazionale antisimmetrico.

I comportamenti intermedi ai quadranti

Per quanto riguarda i comportamenti intermedi ai quadranti, la modalità con la quale possono essere descritti i rapporti tra l'Identificazione e l'Introiezione, e tra la Ricapitolazione e l'Introiezione, è la stessa del paragrafo precedente.

Per questo motivo ci limiteremo solamente a mostrare alcuni esempi di possibili relazioni utilizzando come punto di partenza il biasimo genitoriale.

IDENTIFICAZIONE		
Passato	Introiezione	Identificazione
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	CONFERMARE (opposta ¹⁰)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposta)	CONFERMARE (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	CONFERMARE (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	CONFERMARE (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	PROTEGGERE (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	TRASCURARE (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	TRASCURARE (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	TRASCURARE (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	TRASCURARE (simmetria verticale)

¹⁰ Trattandosi dell'Identificazione, il comportamento rispetto al quale viene considerato il principio predittivo è il biasimo subito.

RICAPITOLAZIONE		
Passato	Introiezione	Ricapitolazione
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	<u>APRIRSI</u> (opposta ¹¹)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	<u>APRIRSI</u> (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	<u>APRIRSI</u> (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	<u>APRIRSI</u> (opposta)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	<u>FIDARSI</u> (simmetria orizzontale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>BIASIMARSI</i> (complementare)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>CONFERMARSI</i> (opposto)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>TRASCURARSI</i> (simmetria verticale)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)
BIASIMARE – <u>ADOMBRARSI</u>	<i>PROTEGGERSI</i> (simmetria orizzontale)	<u>ADOMBRARSI</u> (simmetria verticale)

In questi esempi abbiamo ipotizzato l'esistenza della Ricapitolazione e dell'Identificazione simmetriche, sia orizzontali che verticali, in quanto riteniamo che siano tentativi di attuare comportamenti opposti rispetto a quelli subiti, ma solo su una delle due dimensioni. Nel caso della simmetria orizzontale, si tenterebbe di attuare un comportamento opposto dal punto di vista affettivo, ma con lo stesso tipo di potenza. Invece, nel caso della simmetria verticale, si tenterebbe di attuare un comportamento opposto dal punto di vista del potere, ma con la stessa qualità affettiva.

¹¹ Trattandosi della Ricapitolazione, il comportamento rispetto al quale viene considerato il principio predittivo è l'adombramento che il mio genitore avrebbe voluto da me.

Un esempio non lineare

Gli esempi che abbiamo fatto, non solo tengono conto di un solo genitore, ma anche di un abbinamento singolo tra Introiezione e Identificazione o Ricapitolazione. In realtà le cose non sono sempre così lineari. In questo paragrafo, a titolo esemplificativo, vediamo un esempio più complesso.

Ipotizziamo che io sia vissuto in una famiglia con un padre coercitivo e biasimante, verso di me, i miei fratelli e anche mia madre (**COSTRINGERE** e **BIASIMARE**). Mia madre era passiva e subiva, come tutti noi, l'atteggiamento dispotico e umiliante di mio padre (**SOTTOMETTERSI** e **ADOMBRARSI**). A parte, invece, quando mio padre non c'era, era amorevole e ci accudiva (**AVVICINARSI CON AMORE** e **ACCUDIRE**). Io, quando non c'era mio padre, mi impegnavo a prendermi cura dei miei fratelli (**PROTEGGERE**, comportamento simmetrico orizzontalmente al biasimo) e, quando sono cresciuto, ho cercato anche di rispondere a mio padre per difendere sia me stesso che il resto della famiglia (**BIASIMARE**, comportamento somigliante a quello di mio padre).

Da adulto potrei aver appreso a contare solo su me stesso, perché nei momenti di difficoltà e sofferenza nessuno si prendeva cura di me, e potrei averlo imparato a fare con la stessa durezza che mio padre aveva esercitato su di me, eventualmente usando nei miei confronti lo stesso biasimo che lui stesso usava (**BIASIMARSI** e **COSTRINGERSI**, Introiezione complementare).

Invece, nelle relazioni quotidiane con gli altri potrei impegnarmi prevalentemente a realizzare me stesso (**SEPARARMI**, Identificazione opposta). Nelle relazioni amicali, invece, visto un maggior grado di intimità, potrei aver sviluppato una forma di accudimento compulsivo, così come lo esercitavo a casa nei confronti di mia madre e dei miei fratelli (**PROTEGGERE**, Identificazione simmetrica orizzontale, «*Così come tu ci umiliavi, io mi prendo cura degli altri per dimostrarti che sbagliavi, e così avere il tuo amore*»).

L'autosufficienza e l'accudimento compulsivi mi permettono di avere il controllo della situazione, quel controllo che da piccolo era impossibile avere. In questa prima parte di ciclo interpersonale, il desiderio è quello di sentirmi sicuro e il timore è quello di essere vulnerabile. In alcune situazioni potrei invece conoscere una donna

rispetto alla quale sentirmi vulnerabile e amato, ripetendo in questo caso il rapporto che si instaurava con mia madre (ABBANDONARSI e CONNETTERSI CON AMORE, Ricapitolazione). Solo in questa relazione sento di poter abbandonare il controllo, essere me stesso e lasciarmi amare (APPREZZARSI e ACCUDIRSI, Introiezione complementare). In questo caso il timore sarebbe l'abbandono e il desiderio d'essere accudito.

Una relazione, però, non può svilupparsi solo in questo modo e, quindi, in tutte le occasioni in cui desidero, chiedo o mi aspetto cure che non ricevo, rischio d'identificarmi con mio padre (**COSTRINGERE** e **BIASIMARE**) e diventare controllante e svalutante al fine di obbligare l'altro a darmi l'amore e le cure che desidero. Oppure, o successivamente, potrei chiudermi in me stesso, rimproverarmi per aver contato troppo sull'altro ed evitare la relazione contando nuovamente solo su me stesso (COSTRINGERSI, BIASIMARSI e SEPARARSI). In questo modo, però, sono tornato nella posizione di partenza, nella quale oltre al desiderio immediato di sicurezza e al timore di essere vulnerabile, trova confermata il desiderio di essere amato incondizionatamente così come sono. E il ciclo è pronto a ripartire.

Una situazione come questa potrebbe essere caratterizzata da uno stile di attaccamento evitante timoroso (Bartholomew, 1990) oppure A(3,4)/C(2) (Crittenden, 1999; Crittenden e Landini, 2011). Il desiderio di base sarebbe quello di essere accudito, che nella mia infanzia è stato prevalentemente frustrato, e soddisfatto solo in alcuni momenti nella relazione con la madre (quando stavamo soli). Questo desiderio, quindi, può essere soddisfatto solo con una persona e in certi momenti. Il comportamento prevalente, quindi, quello che mi permette di sentirmi sicuro e non vulnerabile, è quello di accudimento dell'altro e di autosufficienza personale. Questo stile di attaccamento potrebbe essere inoltre condizionato dall'attivazione concomitante del sistema motivazionale competitivo, il quale mi può condizionare sia nel contare troppo su me stesso, isolandomi dagli altri, sia nel cercare d'imporre agli altri il mio bisogno di essere amato.

I miei schemi di base incondizionati potrebbero essere quelli di Inadeguatezza/Vergogna (vs desiderio di Accettazione e Amabilità) e di Deprivazione emotiva (vs Soddisfazione emotiva). Questi schemi potrebbero contenere una parziale apertura, resa possibile dal rapporto di accudimento occasionale con mia madre.

Gli schemi condizionati che potrei aver sviluppato per non entrare in contatto con i precedenti potrebbero essere quelli di Autosacrificio (vs Cura di sé), di Inibizione emotiva (vs Spontaneità) e di Standard severi (vs Standard Realistici).

Quando si incastrano alcune variabili particolari (l'incontro con una persona e/o situazioni particolari), si potrebbe aprire quella porta negli schemi incondizionati che mi permetterebbe di esprimere i miei desideri affettivi, repressi ma mai del tutto abbandonati, di Accettazione, Amabilità, Soddifazione emotiva, Cura di me, e Spontaneità. Potrebbe però mancarmi ancora la capacità di avere degli Standard Realistici della situazione, in associazione a una inadeguata capacità metacognitiva di leggere la mente altrui, nella quale proietto i miei desideri senza rendermi conto delle emozioni e delle necessità dell'altro, e senza rendermi conto che sono un adulto che si sta comportando come un bambino (manifestando anche malfunzionamenti metacognitivi nella capacità di leggere la mia mente). In conseguenza di questo, nelle normali occasioni in cui si verificano delle frustrazioni ai miei desideri, si riattivano i nuclei emotivi di base e, con essi, gli schemi incondizionati e il ciclo ricomincia.

Riflessioni conclusive

In questo articolo abbiamo presentato alcuni cambiamenti o integrazioni al modello SASB di Lorna Benjamin, finalizzate ad inserirlo e usarlo in modo più funzionale all'interno del modello cognitivo ad orientamento interpersonale che utilizziamo nella nostra pratica clinica. Grazie all'utilizzo del modello a 12 cluster e al principio relazionale della simmetria riusciamo a elaborare dei cicli interpersonali più specifici e correlati agli schemi cognitivi, agli stili di coping e al funzionamento metacognitivo dei pazienti, riuscendo a coglierne meglio le sfumature nei cambiamenti affettivi (dimensione orizzontale del modello SASB) o relazionali (dimensione verticale del modello SASB). Abbiamo visto, inoltre, come questa maggiore specificità si possa applicare per comprendere i processi mentali associati all'interiorizzazione delle dinamiche interpersonali di attaccamento che permettono il passaggio dalle dinamiche relazionali disfunzionali del passato ai cicli interpersonali del presente (i processi di copia).

Questa proposta fornisce degli strumenti in più al clinico a livello teorico – concettualizzazione del caso ed elaborazione di possibili aree di cambiamento – e pratico – modalità e strumenti di analisi delle relazioni e loro rapporto coi sintomi, e scelta delle strategie e tecniche d'intervento.

Inoltre, richiede al clinico una maggior capacità metacognitiva finalizzata a saper inquadrare il singolo sintomo raccontato all'interno delle più ampie e complesse dinamiche interpersonali e intrapsichiche del presente (con sé stesso, gli altri e il terapeuta stesso) in relazione con quelle del passato. In questo senso, il racconto stesso dei sintomi, e non solamente i sintomi in sé, andrebbe inquadrato all'interno della dinamica interpersonale con il terapeuta nella quale vengono raccontati, in quanto anche in essa si attivano i cicli interpersonali, gli schemi, le strategie di coping e un determinato funzionamento metacognitivo.

Compito del terapeuta cognitivo a orientamento interpersonale, pertanto, non è quello di saper semplicemente e meccanicamente individuare dei sintomi o delle dinamiche interpersonali, ma di saper comprendere una dinamica relazionale complessa – della quale entra a far parte – in costante movimento, sebbene con delle regole e linee guida coerenti e individuabili.

Man mano che il terapeuta sarà in grado di comprendere questa complessità potrà trasmettere questa comprensione e questa capacità di comprensione al paziente stesso, aumentandone la consapevolezza e la capacità di divenire consapevole, fornendogli quindi gli strumenti necessari per saper vivere la propria vita e le difficoltà che la caratterizzano, riuscendo ad affrontarle come un surfista con le onde.

Inoltre, il modello che abbiamo proposto fornisce al terapeuta degli strumenti che gli permettono di portare avanti il processo di concettualizzazione in modo coerentemente e strategicamente orientato, cioè vengono fatte delle domande in modo ordinato e coerente, utilizzando il modello SASB al fine di capire i cicli interpersonali e in che modo sono collegati al mondo interiore del paziente e ai sintomi manifestati. Al fine di raggiungere questo obiettivo, già durante il processo di analisi la mente del paziente farà esperienza di ordine e coerenza che, successivamente, diventeranno ulteriormente consapevoli tramite l'utilizzo, da parte del terapeuta, di schemi e riassunti di quanto emerso. Il paziente, quindi, farà esperienza di consapevolezza

e cambiamento a due livelli: il primo livello, implicito, si verifica mentre il paziente collabora con il terapeuta fornendogli le informazioni che quest'ultimo chiede nel corso dei processi di valutazione; il secondo livello, più esplicito, avviene quando il terapeuta riformula quanto emerso, riassumendolo e schematizzandolo, oppure può anche chiedere di farlo al paziente, al fine di stimolare ulteriormente le sue capacità metacognitive.

Inoltre, di fronte alle domande del terapeuta, al fine di fornirgli le informazioni necessarie richieste, il paziente dovrà fare appello alle proprie abilità metacognitive, migliorandole.

Infine, tutto questo permette anche una scelta più accurata delle strategie, delle tecniche e dei compiti necessari per favorire la riduzione e la gestione dei sintomi, e aumenta anche la motivazione e la capacità del paziente nell'utilizzarli.

Indubbiamente il livello di complessità del modello che abbiamo proposto richiede al terapeuta di saper padroneggiare molte conoscenze e competenze all'interno di una consapevolezza metacognitivamente elevata dei modi di funzionare del paziente, e riteniamo che questa capacità sia fondamentale per tutti quei pazienti più complessi e con disturbi gravi o cronici, spesso ritenuti intrattabili proprio per il loro scarso funzionamento metacognitivo, per la presenza di schemi e strategie di coping radicati, intensi e a volte contraddittori, espressi tramite cicli interpersonali apparentemente caotici, frammentati o molteplici. In questi casi, il grande sforzo che deve fare il terapeuta si traduce in un direzionamento strategicamente orientato delle capacità e delle azioni del paziente.

Riferimenti bibliografici

- Bartholomew K. (1990). Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2): 147-178. DOI: 10.1177/0265407590072001
- Benjamin L.S. (1974). Structural analysis of social behavior. *Psychological Review*, 81: 392-425. DOI: 10.1037/0022-3514.74.6.1629
- Benjamin L.S. (1984). Principles of prediction using structural analysis of social behavior. In: Zucker R.A., Aronoff J., Rabin A.J., a cura di, *Personality and the Prediction of Behavior*. New York: Academic Press.
- Benjamin L.S. (1987). Use of the SASB dimensional model to develop treatment

- plans for personality disorders. I: narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 1, 1: 43-70. DOI: 10.1521/pedi.1987.1.1.43
- Benjamin L.S. (1996). *Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders*. New York, NY: The Guilford Press (trad. it.: *Diagnosi interpersonale e trattamento dei disturbi di personalità*. Roma: LAS, 1999).
- Benjamin L.S. (2003). *Interpersonal Reconstructive Therapy. Promoting Change in Nonresponders*. New York, NY: The Guilford Press (trad. it.: *Terapia ricostruttiva interpersonale. Promuovere il cambiamento in coloro che non reagiscono*. Roma: LAS, 2004).
- Benjamin L.S. (2018). *Interpersonal Reconstructive Therapy for Anger, Anxiety, and Depression: It's About Broken Hearts, Not Broken Brains*. Washington: American Psychological Association. (trad. it. *Terapia ricostruttiva interpersonale per la rabbia, l'ansia e la depressione*. Milano: Raffaello Cortina, 2019).
- Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*, 1st ed. (2nd ed.: 1984). London: Hogarth Press (trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre*. Torino: Boringhieri, 1972, 1st ed. [2nd ed.: 1989]).
- Bowlby J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. London: Hogarth Press (trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 2: La separazione dalla madre*. Torino: Boringhieri, 1975).
- Bowlby J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression*. London: Hogarth Press (trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 3: La perdita della madre*. Torino: Boringhieri, 1983).
- Bowlby J. (1988). *A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge (trad. it.: *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*. Milano: Cortina, 1989).
- Cantelmi T., a cura di (2019). *Manuale di psicoterapia cognitivo-interpersonale. Prospettive di integrazione*. Roma: Alpes Italia.
- Carcione A., Nicolò G., Semerari A., a cura di (2016). *Curare i casi complessi. La terapia metacognitiva interpersonale dei disturbi di personalità*. Bari: Laterza.
- Crittenden P.M., Landini A. (2011). *Assessing Adult Attachment. A Dynamic Maturational Approach to Discourse Analysis*. New York, NY: Norton & Company, Kindle Edition.
- Crittenden P.M. (1999). *Attaccamento in età adulta. L'approccio dinamico-maturativo all'adult attachment interview*, Milano: Raffaello Cortina.
- Karpman S.B. (1968). Fairy tale and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7, 26, 39-43.
- Lambiase E., Cantelmi T. (2019). L'auto-osservazione strategica. In Cantelmi T. (Ed), *Manuale di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale. Prospettive di Integrazione*. Roma: Alpes.
- Leary T. (1957). *Interpersonal Diagnosis of Personality: A Functional Theory and Methodology for Personality Evaluation*. New York: Ronald Press.
- Liotti G. (2017). I concetti di gerarchia, eterarchia e pennacchio nello studio evolutivista della motivazione (pp. 27-49). In Liotti G., Fassone G., Monticelli F., a cura di, *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali. Teoria, ricerca, clinica*. Milano: Raffaello Cortina.

- Liotti G., Fassone G., Monticelli F., a cura di (2017). *L'evoluzione delle emozioni e dei sistemi motivazionali. Teoria, ricerca, clinica*. Milano: Raffaello Cortina.
- Liotti G., Monticelli F., a cura di (2008). *I sistemi motivazionali nel dialogo clinico. Il manuale AIMIT*. Milano: Raffaello Cortina.
- Schaefer E.S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59: 226-235. DOI: 10.1037/h0041114
- Schaefer E.S. (1965). Configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 49: 45-53. DOI: 10.1037/h0022702
- Scilligo P. (2004). Gli stati dell'Io: definizione dimensionale per la ricerca empirica, per l'analisi clinica e per la formulazione del caso. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 10, 2: 113-172.
- Scilligo P. (2005a). Dimensioni latenti degli Stati dell'Io Sé Evolutivi. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 11, 2: 235-255.
- Scilligo P. (2005b). *La nuova sinfonia dei molti Sé*. Roma: LAS.
- Scilligo P. (2009). *Analisi transazionale socio-cognitiva*. Roma: LAS.
- Scilligo P., Benjamin L.S. (2004a). 12sES. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 10(2): 161-162.
- Scilligo P., Benjamin L.S. (2004b). 48rES. *Psicologia, Psicoterapia e Salute*, 10(2): 163-168.
- Semerari A., Dimaggio G., a cura di (2003). *I Disturbi di Personalità. Modelli e trattamento: Stati mentali, metarappresentazione, cicli interpersonali*. Bari: Laterza.
- Sullivan H.S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.
- Young J.E., Klosko J.S., Weishaar M.E. (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's Guide*. New York, London; The Guilford Press (trad. it. *Schema therapy. La terapia cognitivo-comportamentale integrata per i disturbi della personalità*, Firenze: Eclipsi, 2007 [2nd ed. Trento: Erickson, 2018]).