

**Gli Steps Psicologici-Relazionali
della Recovery:**

La Rivoluzione dell'Orgoglio

Cristiano Castelfranchi

Università di Siena & ISTC-CNR

Premessa: **capire i meccanismi**

molto rilevanti/illuminanti le storie di recovery, e le considerazioni assai acute, non cronache ed eventi, che emergono;

gli elementi fondamentali di teoria che vengono identificati dai protagonisti e dagli studiosi.

Ma noi (da scienziati cognitivi) vorremmo capire i “perche’: **come funziona.**

Premessa: capire i meccanismi

- > Perché “*hope*” è uno sblocco fondamentale? Come si sblocca la speranza e che effetti ha, e perchè è essenziale; e perchè non basta e serve la fiducia (che è qualcosa di più di hope)?
- > Perché “riappropriarsi”, “riprendere nelle proprie mani”? Cosa vuol dire, che effetti ha, come si determina?
- > Perché rete sociale, inserimenti,

- > E perchè “orgoglio”, identità di gruppo, rivalutazione del sé; e come?

Premessa: perchè l' "orgoglio" ?

- > Lo "stigma", la svalutazione, l'emarginarsi, non sono solo fatto "esterno", pressione sociale; *sono valori e sentire interiorizzati non a livello della "ragione" solo, ma a livello emotivo.*
- > La lotta non solo "politica" e culturale allo "stigma", alla negatività, alla paura, alla segregazione/emarginazione, ma *la lotta interiore, psicologica, comportamentale e di vita.* Il cambiamento dei vissuti e delle condotte.
- > Spiegare come la affermazione gruppale della propria differenza ed identità, la sua accettazione con emergenza di aspetti buoni, positivi; la formulazione e manifestazione di un **orgoglio** (che chiameremo "identitario") sia una operazione molto importante, se non indispensabile sulla via della Recovery, e più in generale di tutti i percorsi emancipatori di gruppi sociali oggetto di valutazioni negative, inferiorità, esclusione, discriminazione sociale.
- > Ma come sia centrale anche un altro tipo di **orgoglio**: "Ce la faccio!".

Per una teoria dell'Orgoglio

1

**Ci sono due fondamentali tipi di orgoglio (A e B), ma con un nucleo comune;
il secondo implica comunque il primo:**

(A) *Orgoglio di base*

una forte valutazione positiva di sé, per un successo, un raggiungimento difficile, o una dote non comune, notevole (che chiameremo **O**, l'oggetto dell'orgoglio)

Orgoglio di base

Questa percezione/visione comporta un vissuto di contentezza ed eccitazione (talvolta di trionfo) per tale raggiungimento o “valore”: ***“Io valgo!”***, ***“Io sono capace, ci riesco!”***, ***“Io ho questa qualità/dote non da poco!”*** (basti pensare ai bambini piccoli che riescono ad arrampicarsi su qualcosa o a camminare per la prima volta).

E' un **sentimento** (pensiero ed emozione/sentire) fortemente legato ad ***“achievement motivation”*** (il bisogno di riuscire) e rappresenta una “motivazione intrinseca” ed un rinforzo, al di là dello specifico obiettivo e contenuto. Ovviamente comporta una qualche “aspirazione”, capacità di ambire, di avere obiettivi significativi, e speranza e fiducia e (se c'è da agire) impegno.

Non solo legato ad “achievement motivation”, ma anche ad una valutazione comparativa, ed al “valore” che ne consegue: ***io corrispondo al valore cui ambisco***. E quindi centralmente allo scopo/bisogno di autovalutazione positiva, di ***self-esteem***.

Orgoglio di base

Non è solo una “emozione” del momento, può costruire un modo di sentire il sé, un “**sentimento**”, con la sua relativa stabilità e generalità.

Non si è orgogliosi solo di “capacità” e di azioni e successi. Si può essere orgogliosi per caratteristiche che si hanno e basta: appartenenza (etnica, culturale, ..) caratteristiche fisiche o di personalità, etc.

Orgogliosi ci si sente, l’orgoglio e la fierezza si “provano”, non sono semplicemente pensieri e giudizi.

(B) *Orgoglio come dimostrazione e fierezza*

Orgoglio di fronte agli altri, volontà/desiderio che gli altri vedano, notino e riconoscano il mio valore, approvino o ammirino la mia condotta o dote.

Questo è legato allo scopo/motivazione della **immagine sociale e della stima degli altri** (anche a conferma della auto-valutazione).

La stima, la valutazione sociale, non è il nucleo e movente fondamentale dell'orgoglio. Infatti vi può essere **esibizione orgogliosa a carattere provocatorio e di “sfida”** dei valori o atteggiamenti altrui, quando so che gli altri non condividono il valore, danno giudizi negativi, persino disprezzano.
> esibisco (anche con la volontà di suscitare reazioni negative, di scandalizzare) per ribadire che **non sono soggetto a loro ed al loro giudizio, che contesto i loro valori, che sono invece fiero e ritengo O una bella cosa.**

Il nucleo o nocciolo dell'orgoglio è (A),
non solo perché è il costituente “sufficiente” (può esservi la forma
A senza la B), ma anche perché è “necessario”:
B richiede/contiene A.

Come per la vergogna, che richiede condivisione del valore
negativo, *non ci può essere fierezza senza condivisione interiore
dell'apprezzamento.*

Se io sono contento e (anche) volutamente suscito e sfrutto una valutazione
positiva e persino ammirazione degli altri per una mia caratteristica o
comportamento (es. una bravata o una cosa immorale) ma per me è cosa di
nessun valore o brutta e negativa, non sono veramente “orgoglioso”, sto solo
esibendo e sfruttando doti e posizioni da gli altri apprezzate. Io intimamente mi
vergogno di ciò che essi ammirano od esaltano.

Cosa è la “vergogna”?

2

La Interiorizzazione del (dis)valore

Tesi di Margaret Mead e Ruth Benedict sulle “culture della vergogna” vs. “culture della colpa”. Le prime basate su un controllo “esterno”, le altre su un controllo “interno”.

Distinzione importante del tipo di controllo sociale, ma caratterizzazione invalida della “vergogna” (shame): come *non interiorizzazione* dei valori, come puro conformismo e timore del giudizio/reputazione esterna.

La vergogna è un fatto “intimo”, comporta sincera condivisione di valori: anche per me è una cosa brutta, un difetto o inferiorità o un male.

La Interiorizzazione del (dis)valore

Se **non** condivido il valore, se per me è una cosa bella, e magari ne sono addirittura “orgoglioso”, *mi ribello al/ rigetto il giudizio/pregiudizio altrui, o addirittura esibisco e provo.*
Vado ad uno scontro di valori:

Due tipi di “provocazione” (esibizione della “negatività”):

- scandalizzo per sfidare la disapprovazione, segnalare che io sono di un altro mondo, “me ne frego” del vostro giudizio e valori da “benpensanti” (es. punk)
- provo per sfidare i vostri valori per indurvi a rivederli, per farvi capire che vi sbagliate e è del buono.

La vergogna convive spesso con la “colpa”, se la cosa è “moralmente” disdicevole, e se vi è una attribuzione “interna” al soggetto di responsabilità (“dipende da lui, potrebbe fare altrimenti”) Es. l’omosessualità.

La ribellione e *la rivoluzione interiore*:

al di là della *emancipazione* e *parità*,
verso la rivendicazione della
“differenza”

3

La rivendicazione della “*differenza*”

Come combattere questi valori non “di testa”, non razionali, ma sentiti, automatici, inconsci? Come sradicarseli da dentro? Non è affatto banale e non basta il cambiare modo “di pensare” (es. vissuti verso i gay).

Richiede un processo di riapprendimento; di ***rivivere in altro modo quella valutazione***, di vederla buona e *di SENTIRLA buona, in modo comprovato da altri/condiviso.*

Di non nasconderla, di rivendicarla e viverla bene.

La rivendicazione della “*differenza*”

E' un percorso storico poco capito, tipico di tutti i gruppi sociali culturalmente disprezzati o “inferiori” o emarginati o handicappati.

Rivendicare **non solo “parità”, “siamo eguali, come voi!”**, eguaglianza. Questa è solo la prima fase; la fase “*emancipatoria*”. Poi viene seguita non a caso da ***una fase di proclamazione, esibizione e vanto della “differenza”***: del bello, della qualità di ciò che era offeso e disprezzato.

Questo è successo nel movimento nero americano; nel movimento delle donne (dalla “emancipazione/eguaglianza” alla “differenza”); nei gay; nei sordi; ...

“Recovery”, “Empowerment” ed Orgoglio

4

Orgoglio e Senso del Potere

“Orgoglio” è “senso del potere”.

“Recovery” ha spesso avuto non identificazione o conflitto con il concetto o approccio di “Empowerment”.

Una ragione possibile è che “to empower” può avere una connotazione “dall’esterno”: *il potere come qualcosa che viene “dato”, che viene costruito o riconosciuto nell’altro*. Non come qualcosa che si acquisisce, o che talvolta bisogna necessariamente “strappare”, con lotta e contrapposizione e non ti può essere “concesso”, altrimenti è invalido.

Anche la carità è un empowerment (ti dà un potere, una risorsa) ma è anche *invalidante*, mortificante, persino umiliante: riconosce la tua mancanza di potere e inferiorità.

Orgoglio e Senso del Potere

Ora l'orgoglio fa appunto riferimento al sentimento di poteri interni, di padronanza (“mastery”).

Vi è orgoglio quando mi riconosco una qualità o quando “riesco” in qualcosa di non banale, ho successo. Allora ne sono fiero e sono fiero di me, anche indipendentemente dalla “esibizione”, da mostrare agli altri, per ricevere apprezzamento o approvazione, se non ammirazione.

L'orgoglio è proprio un sentimento di chi acquisisce, conquista lui poteri e qualità, non di chi li riceve e gli vengono benevolmente concesse magari per commiserazione (svalutazione) o cura (invalidità). Al più se gli vengono dati come “riconoscimento” di meriti, capacità, diritti.

Orgoglio e Senso del Potere

L'orgoglio si riferisce ad un *auto-empowerment* o ad un power proprio, personale, possibilmente socialmente riconosciuto, apprezzato.

Orgoglio è quando il “potere” e quindi il “valore” è “dentro di te” e quindi “tuo”, **sei tu che “vali”**. Orgoglio o per chi o come sei o per quello che riesci a fare e perché “ce la fai”.

L'orgoglio è *una emozione del “potere”* (non del potere sugli altri).

E' esso stesso un processo di *empowerment* grazie alla convinzione, prova e vissuto che “ce la faccio” o che “merito, valgo” (anche perché noi crediamo in base a ciò che sentiamo, non solo l'inverso); e d'altro canto, si accompagna ai processi di *empowerment* che appunto ci consentono e ci dimostrano che “posso”, ci “inorgogoliscono”.

What POWER is

5

- What is not
- Definition

POWER is not a sociological notion

Primarily it is a psychological construct:

It is a relation between an individual with his needs, desires (goals) and his *resources* and *capabilities*.

- X has the *power of* (satisfying the goal) G
when/if is *able* and *in condition*
to do something for realizing G

EXTERNAL conditions (*powers*)

- *Resources* (tools, infrastructures, money, space,)
- *Relations* (support, friends, exchange, ...)
- *Rights*

INTERNAL conditions (*powers*)

- *Knowledge, Reasoning*
- *Motives, Decision capabilities, Projects*
- *Skills, Know How*
- *Self-esteem, self-efficacy, self-.....*

CIRCOLI VIRTUOSI o VIZIOSI tra

POETERI ESTERNI <==> POTERI INTERNI

**Non separare il 'clinico' dal sociale e
materiale**

**Per AVERE veramente POTERE
e per ‘esercitarlo’**

bisogna

SAPERE/SENTIRE

di AVERLO !!!

SENTO di avere il potere
(*empowerment soggettivo*)

se

> sento che posso ***DECIDERE*** io

> di avere ***AUTONOMIA*** vera:
di scopi e decisioni

“mi sento artefice di me stessa”

SOCIAL POWERS

- **Comparative power:** X is better than Z, superior to Z, has greater 'value'
- **Power over the other:** X can satisfy or frustrate Z, can reward Z
- **Power of Influencing the other:** X can induce Z to do or not to do something
- **Institutional power:** X's action have special conventional effects, due to an institutional 'role' (policemen, judge, parent,)

DEPENDENCE

- > Any Dependence implies some Lack of Power
- > A Lack of Power can make me dependent

Dependence of **X** from **Y** as for **a/G** =

X has no *POWER OF* **a/G** (*non autonomous*)

Y has the *POWER OF* **a/G**

X *needs* **Y** as for doing **a**, achieving **G**

Power gives power

- > *Personal power* and Y's Dependence give me *Power Over Y*
- > *Power Over Y* gives me the *Power of Influencing Y*
- > The *Power of Influencing Y* can be exploited for personal goals, thus provides *Personal Power*
- > *Institutional Power* requires some *Personal Power*
- > *Institutional Power* gives *Influencing Power*
and can be used for *Personal Power*

The *vicious circles* of Power

> Serious lacks of Power per se' tends to maintain or increase (illness, ignorance, stupidity, poverty, marginalization, ...)

> Different kinds of Lack of Power usually increase each other:

Illness + $\langle \Rightarrow \rangle$ + Poverty

Ignorance + $\langle \Rightarrow \rangle$ + Poverty

Ignorance + $\langle \Rightarrow \rangle$ + Illness

Marginalization + $\langle \Rightarrow \rangle$ + Poverty

etc.

“Recovery” e forme di Orgoglio

6

Orgoglio nel processo di Recovery

> due tipi/usi o meglio ruoli distinti (ma convergenti) dell'orgoglio nella Recovery, che ne spiegano l'importanza:

(i) orgoglio “identitario”:

Accettazione in positivo della differenza, senso di appartenenza, “specialità”, opposizione allo stigma, ... *“Io valgo!; noi valiamo!”*, *“E non vogliamo subire; non subiremo più!”*. Non solo non “me ne vergogno” (mi sento deficitario, difettoso) o non “mi sento in colpa” (mi sento che (mi) faccio del male e responsabile), ma “me ne vanto”, non lo nascondo, lo esibisco.
(come illustrato per i grandi movimenti emancipatori: neri, donne, gay, ...).

(ii) orgoglio del “si può fare” (“yes, we can!”):

“Io/noi ce la facciamo! Mostriamo che si può”; *“Ce la faccio! Ce l’ho fatta!”*
“Ce la posso fare (come voi, con voi!)”.

Orgoglio nel processo di Recovery

> due tipi/usi o meglio ruoli distinti (ma convergenti) dell'orgoglio nella Recovery.

Chiaramente le due forme ed esperienze si rafforzano a vicenda:

l'identità positiva e senso e fierezza di appartenenza è anche funzione di (ii); e la convinzione di potercela fare (e il rilancio di obiettivi) è rafforzata dalla appartenenza vissuta come positiva e di supporto.

GRAZIE!!

per
l'invito
e l'attenzione