

Il concetto di sé nella personalità

Mariglana Gjoni*

«Che percezione ho di me stesso/a?», «di che cosa mi sento capace o non capace?», «che cosa gli altri pensano di me?», «come io mi giudico in relazione a loro?». Queste domande, più o meno esplicite, trovano la risposta nel concetto che ciascuno di noi ha della sua persona.

Per concetto di sé (self-concept) si intende la percezione generale che un individuo ha di se stesso e di tutte le sue dimensioni (fisiche, psicologiche, sociali e spirituali); è un'idea che si forma attraverso molteplici esperienze di vario tipo e si modifica nel tempo e in interazione con l'ambiente.

In questo articolo si vuole considerare il triplice ruolo che il concetto di sé ha nella gestione complessiva della personalità: mantiene la coerenza nelle rappresentazioni interiori delle conoscenze e abilità diverse, determina un insieme di aspettative ed infine influenza il modo di interpretare le varie esperienze della vita. Si cercherà, poi, di cogliere dove si trovano le sue origini, quali sono alcune sue fondamentali componenti e come incide sui processi cognitivi, emotivi-affettivi e motivazionali della personalità.

Definizione del concetto di sé

Il concetto di sé è la percezione che la persona ha di se stessa e che si va formando a partire dalle sue esperienze interne e con il mondo esterno, elaborate interiormente sul piano cognitivo ed affettivo. Ro-

* Università di Tirana, Facoltà di Science Sociali, dottorato in psicologia.

senberg¹ lo definisce come «la totalità di pensieri ed emozioni dell'individuo che fanno riferimento a sé come oggetto». Il concetto di sé, quindi, è una sorta di teoria implicita a cui la persona ricorre per commentare una molteplicità di elementi, quali ad esempio l'aspetto fisico, le relazioni interpersonali, il significato attribuito ai pensieri e sentimenti e ai giudizi degli altri nei suoi riguardi. «Ingloba credenze di ogni tipo che hanno noi stessi come referente: dove siamo nati, di che razza siamo, cosa ci piace o ci dispiace, quali sono i nostri scopi, i nostri ideali e valori, che cosa ci aspettiamo dalla vita»².

È molto importante prendere consapevolezza del modo con cui ci si definisce, ad esempio: «sono una persona onesta, sincera, ambiziosa, bella, forte, potente, fragile, degna di fiducia...». Il tipo di credenza che si possiede va ad influenzare il modo di agire, come l'essere indulgenti piuttosto che autocritici; allo stesso tempo spiega il motivo per cui si ha una smisurata sensibilità per certe situazioni e per altre no. Si ha un concetto di sé generale che consiste nell'idea complessiva di sé, e un concetto di sé particolare, connesso ad ogni area specifica della personalità, consistenti o inconsistenti fra di loro come ad esempio quando ci si considera dei bravi sportivi ma carenti nell'apparenza fisica o nelle relazioni³.

Origini del concetto di sé

Il concetto di sé incomincia a formarsi ad un'età molto precoce. È a partire dal primo anno di vita che emergono i primi elementi del sé, esattamente dal momento in cui il bambino diventa in grado di considerare se stesso come oggetto del proprio pensiero, oltre che come oggetto dell'attenzione da parte di un altro significativo. Quando il bambino riconosce il proprio volto indicando se stesso in una foto e balbettando il suo nome, il nucleo del sé inizia a formarsi e crescerà fino a diventare una rete complessa e relativamente stabile di percezioni e di sentimenti riguardanti se stessi. Fino a sette anni il bambino tende a descriversi in termini fisici, nomina le caratteristiche del

¹ Citato in C. Messana, *Valutazione e formazione della personalità, Prospettive di sviluppo della motivazione scolastica e della stima di sé*, Carocci, Roma 1999, p. 198.

² M. Miceli, *L'autostima*, Il Mulino, Bologna 1998, p. 31

³ La contraddizione fra i concetti di sé è un travaglio particolarmente adolescenziale. Cf A. Palmonari, *Gli adolescenti*, Il Mulino, Bologna 2001.

concetto di sé che è in grado di osservare, come il colore dei capelli, l'altezza o le attività preferite⁴. In seguito, con la padronanza dei simboli linguistici, può verbalizzare la propria ed altrui esperienza, formulare concezioni e valutazioni su di sé e sugli altri, e comprendere il feedback che gli arriva dall'esterno.

Sono diversi i fattori che contribuiscono alla formazione del concetto di sé. Uno importante è l'identificazione. «L'identificazione è un processo psichico con cui l'individuo assimila un aspetto, un attributo di un'altra persona e si trasforma, in parte o in tutto, nel modello di quest'ultima. E questo avviene lungo tutto il processo di crescita dell'individuo»⁵. Con l'identificazione, il bambino interiorizza ed assimila valori, credenze, norme, modelli sessuali e culturali che formano il substrato da cui elaborare concezioni, convinzioni, giudizi di valore su di sé.

Altri fattori importanti sono i successi e i fallimenti. Ci sarà un concetto di sé positivo allorché il bambino sperimenta frequenti successi nelle piccole attività che intraprende. Impara, così, a vedere se stesso come capace di risolvere i problemi in maniera efficace e di controllare dall'interno gli eventi esterni. Ci sarà, invece, un concetto di sé negativo quando il bambino è esposto a frequenti fallimenti, che lo portano a percepirsi come incapace di risolvere i problemi. Le origini di questo concetto di sé tenderanno a rimanere e anche da adulti rimarrà la tendenza ad affrontare le situazioni prevalentemente in base al concetto di sé formato da bambini, specialmente se si tratta di situazioni nuove e abbastanza ansiogene.

Alcune importanti componenti del concetto di sé

- *Immagine di sé.* Come ogni percezione dà adito ad una immagine, anche la percezione di sé dà adito ad una immagine di sé che sarà tanto più realista quanto più realista e oggettiva è la percezione di sé. A sua volta l'immagine di sé è suddivisa in: sé reale, (come mi percepisco in questa data realtà, qui ed ora), sé sociale (come penso

⁴ N. Newcombe, *Lo sviluppo del bambino e la personalità*, Zanichelli, Bologna 2000, 258ss.

⁵ V.L. Castellazzi, *Introduzione alle tecniche proiettive*, Las, Roma 2000, p. 142.

di essere percepito dagli altri), sé ideale, (come secondo me dovrei essere e cosa dovrei realizzare nel futuro)⁶.

Le persone con un'immagine di sé negativa non si piacciono, di sé colgono subito gli aspetti negativi e le mancanze, fanno fatica a focalizzare il loro positivo e tendono a svalutare i successi (uno studente che supera brillantemente un esame dirà di aver preso un bel voto ma solo perché il professore è stato buono).

Le persone, invece, che hanno un'immagine di sé ipervalorizzata sopravvalutano le proprie capacità e minimizzano i limiti. Sono insicuri, come i primi, ma cercano di compensare la loro fragilità creandosi un'immagine grandiosa di sé che illuda non solo gli altri ma anche se stessi.

Chi ha un'immagine di sé corretta, cioè sufficientemente fedele a ciò che si è in realtà, si ritiene una persona normale, dotata come tutti di pregi e di difetti. Questi soggetti hanno una propria consistenza, si stimano per ciò che sono e, quindi, non cercano negli altri il punto di appoggio. Avendo un'immagine di sé normale riescono anche più facilmente ad accettare se stessi e le loro esperienze.

L'immagine di sé è un importante regolatore della interazione sociale perché sulla base della percezione di come sono fatto io e di come sono fatti gli altri regolo e oriento il mio agire e reagire con gli altri. Se, ad esempio, mi ritengo una persona ragionevole, tenderò a comportarmi in coerenza con questo presupposto e mi sentirò in dovere di scusarmi quando non mi comporto così.

Chi invece si sottovaluta sarà molto sensibile ai giudizi altrui e a disagio di fronte agli apprezzamenti. Chi si ipervalorizza considererà quei giudizi inutili, o utili solo se ridicono ciò che lui voleva essere agli occhi di chi li pronuncia.

• *Valutazione di sé.* Consiste in un giudizio (non razionale ma intuitivo ed immediato, spesso anche inconscio) del proprio io fatto sulla base delle informazioni provenienti dal mondo sociale, che a loro volta vengono incorporate nella propria esperienza personale e quindi a rischio di essere interpretate se non anche travisate.

Due sono i criteri di valutazione: il primo è l'auto-accrescimento, che è il costante tentativo di ottenere delle risposte positive riguardo

⁶ Cf A. Palmonari, *Gli adolescenti*, cit., p. 55.

al sé, di evitare quelle negative e di sperimentare emozioni piacevoli per la propria condotta; il secondo è la coerenza, intesa come il bisogno di mantenere la stabilità nel concetto di sé per cui informazioni che confermano le nostre ci appaiono più vicine alle nostre di quanto esse lo siano, quelle discordanti ancor più discordanti e quelle neutre più rispettate per ciò che sono (è il fenomeno detto della accentuazione percettiva).

Guidati dalla valutazione di sé, tendiamo a valutare le situazioni e ad adottare strategie d'azione in modo da confermare i convincimenti maturati a proposito del sé ed evitiamo quelle situazioni ed interazioni che contraddicono o a noi sembra che contraddicano le nostre auto-concezioni. Ad esempio in una riunione dove desideriamo stare allegri e dare agli altri la stessa impressione, non ci intratterremo con chi parla di problemi noiosi, ma cercheremo quelli con i quali ci si può divertire.

La valutazione di sé è qualcosa che si percepisce anche emotivamente perché sta alla base dell'autostima. «Alla valutazione di sé fa riscontro la soddisfazione oppure l'insoddisfazione in relazione all'immagine che l'individuo si è formato di sé. Dalla soddisfazione (o meno) deriva poi la stima di sé, considerata da alcuni come un costrutto distinto dal concetto di sé ma, in genere, subordinato ad esso»⁷.

- *Dimensione sociale.* È nell'interazione con gli altri che si attingono le informazioni riguardanti il sé. C.H. Cooley⁸, uno dei primi autori della teoria del sé, rilevò che le percezioni relative al sé derivano dal modo in cui gli altri ci vedono. Le persone che ci circondano costruiscono lo specchio su cui vediamo riflesso il nostro sé, ciò che siamo. Quindi il concetto di sé si sviluppa sostanzialmente attraverso l'interazione sociale, vale a dire si evolve osservando quanto gli altri mostrano di pensare di noi stessi, cioè le immagini che possediamo e che gli altri ci inviano.

In base alla capacità di assimilare le informazioni che vengono dall'ambiente e in base al confronto con le situazioni concrete si forma un concetto più o meno realistico di sé. Un individuo che possie-

⁷ K. Polàček, *Concetto di sé; descrizione e applicazioni*, in «Orientamenti Pedagogici», 29 (1982), p. 633.

⁸ Citato in F. Emiliani - B. Zani, *Elementi di psicologia sociale*, Il Mulino, Bologna 1998, pp. 100-101.

de un concetto positivo di sé mostra un comportamento costruttivo e adeguato nelle relazioni, ossia ha un comportamento socialmente accettabile. Al contrario, chi ha un concetto di sé negativo dà luogo a dei comportamenti socialmente inaccettabili e compromette il suo adattamento nella società. Per suscitare negli altri una buona impressione bisogna creare la situazione giusta, saper assumere modi corretti nel mettersi in rapporto con loro, mostrare di possedere buone competenze e mettersi dalla parte del proprio interlocutore per rendersi conto di come egli ci vede ed aggiustare in tale prospettiva il nostro comportamento interattivo. Se il proprio interlocutore è modesto, non è opportuno mettere in campo tutte quelle che riteniamo le nostre caratteristiche positive ma lasciargliele intravedere attraverso uno stile relazionale misurato e privo di ogni esibizionismo; se invece è un interlocutore molto riservato e timido delle proprie virtù, è opportuno mostrare più decisione nei giudizi e nella stima⁹.

L'influenza del concetto di sé nella personalità

• *Processi cognitivi e affettivi.* Essi svolgono diverse funzioni salienti per la personalità quali: linguaggio, comprensione, memoria e apprendimento, concentrazione e attenzione, orientamento, capacità di lettura e scrittura, calcolo, giudizio, pensiero astratto, programmazione, organizzazione del comportamento, elaborazione visiva, consapevolezza... Secondo Markus e Nuris¹⁰ alla base di tali processi vi è lo schema cognitivo, che rappresenta gli elementi centrali del concetto di sé con i quali i soggetti descrivono tutti gli aspetti della personalità, nelle sue varie dimensioni. Quando l'individuo si crea uno schema di sé, fra le informazioni in arrivo elaborerà quelle più consone allo schema stesso. Di solito nelle relazioni si tende a comportarsi in modo tale da avere la conferma della percezione che si ha di sé stessi, come una profezia che si auto-avvera. Chi vuol dare agli altri il messaggio di essere piacevole può comportarsi in modo da rendersi effettivamente gradevole; invece, chi crede di essere una per-

⁹ A. Palmonari, *Psicologia dell'adolescenza*, Il Mulino, Bologna 1998, pp. 181-182.

¹⁰ Citato in T. Mancini, *Sé e identità. Modelli, metodi e problemi in psicologia sociale*, Carocci, Roma 2001, p. 31.

sona sgradevole può in effetti comportarsi in maniera tale da rendersi sgradevole e, così, avere la conferma di ciò che già pensava di sé.

- Per *processi affettivi* si intende tutto ciò che è relativo alla sfera dei sentimenti e delle emozioni. Il concetto di sé, influenzando il modo in cui vengono elaborate le informazioni relative a se stessi, interviene a regolare lo stato affettivo della persona. Ad esempio, prima di un esame e dopo un esame la valutazione cognitiva e la disposizione emotiva dello studente sono notevolmente diverse.

In un esperimento è stato chiesto ad alcuni studenti, in prossimità di un esame difficile, di rispondere ad un questionario di auto-descrizione del proprio stato emotivo. A distanza di solo due settimane essi si ricordavano di essersi sentiti meno tesi e meno ansiosi di quanto non era risultato dal questionario e dicevano di avere, adesso come allora, un sé abbastanza simile¹¹. Ciò per dire che la valutazione cognitiva influenza quella affettiva e viceversa.

Lo stato emozionale-affettivo influisce sul modo in cui la persona si valuta cognitivamente. Per raggiungere gli obiettivi che la persona si è prefissata, gli stati emozionali positivi la stimolano ad una valutazione positiva e a rivolgere selettivamente la propria attenzione alle informazioni positive; invece stati emozionali negativi favoriscono valutazioni cognitive negative che rendono più pesante il cammino verso l'obiettivo. Di qui l'importanza di educarsi ad una sfida salutare con se stessi, come, ad esempio: mettere molto impegno negli ambiti ritenuti più importanti, cercare il confronto sociale con coloro che sembrano meno competenti di sé ma anche con i più competenti, prepararsi per le situazioni a pericolo di fallimento, compensare i propri limiti in un campo cercando di eccellere in un altro e così via.

- *Processi motivazionali*. Il concetto di sé dirige il comportamento, influenzando anche le preferenze e la scelta delle attività da intraprendere nella vita quotidiana. Più precisamente, il concetto di sé influenza le fasi che preparano e pianificano l'azione, proprio perché è costituito da un insieme di strutture schematiche, ciascuna delle quali concettualizza un particolare aspetto degli interessi, delle competenze, delle conoscenze, degli scopi che il soggetto riconosce come parte del sé. A seconda «di ciò che le persone vogliono, desiderano,

¹¹ L. Arcuri, *Manuale di psicologia sociale*, Il Mulino, Bologna 1988, p. 27.

temono di diventare, il loro sé diventa esso stesso obiettivo dell'azione. Gli scopi che un individuo si prefigge, insieme alle sue paure e ai suoi desideri, risultano infatti direttamente rappresentati all'interno del concetto di sé nelle dimensioni dei sé possibili¹². I possibili sé consistono in quello che la persona desidera diventare e rappresentano degli specifici e personali stati finali che il soggetto si impegna a raggiungere o ad evitare se le circostanze lo richiedono.

Nel concetto di sé sono racchiusi i cosiddetti compiti di vita. Essi sono quegli impegni che organizzano le attività importanti dell'individuo per un lungo periodo di tempo e danno a queste attività una focalizzazione ed una direzione a lungo termine, come ad esempio quando si tratta di scegliere un curriculum di studio, un determinato lavoro, una relazione impegnativa...¹³ Anche secondo gli autori della teoria dell'autodeterminazione, Deci e Ryan¹⁴, l'individuo intraprende azioni intenzionali autodeterminate quando sono completamente volontarie e trova in esse una conferma del proprio senso del sé.

Di qui l'importanza di guardarci allo specchio, nella verità di noi stessi, nel tempo ordinario e nei momenti delicati delle decisioni importanti.

¹² T. Mancini, *Sé e identità. Modelli, metodi e problemi in psicologia sociale*, Carocci, Roma 2001, p. 50.

¹³ N. Cantor et al., *On motivation and the self-concept*, in R.N. Sorrentino - E.T. Higgins (eds.), *Handbook of motivation and Cognition*, The Guilford Press, New York 1986, pp. 96-121.

¹⁴ Citati in P. Boscolo, *Psicologia dell'apprendimento scolastico. Aspetti cognitivi e motivazionali*, UTET, Torino 1997, p. 138.