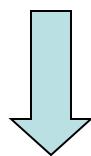


# **Riscoprirsi e scoprirsi. Il contributo della psicologia alla costruzione del Sé**

Letizia Carrubba  
Università Cattolica del S.Cuore  
Dipartimento di Psicologia  
SPAEE – Servizio di psicologia  
dell'apprendimento e dell'educazione

# Il Sé nel linguaggio quotidiano

- Indefinito
- Versatile
- Descrive una dimensione psichica (esempio “essere pieno di sé”)
- Valenza di tipo esperienziale -riflessiva (l'auto-presentarsi di un individuo a se stesso)



Il termine Sé investe il **corpo**, inteso come coscienza del soggetto dell'essere fisicamente esistente, e la **mente**, ovvero l'insieme delle funzioni psichiche, e include i diversi **stati psicologici**.

***In realtà nessun io, nemmeno il più ingenuo è un'unità, bensì un mondo molto vario, un piccolo cielo stellato, un caos di forme, di gradi e situazioni, di eredità e possibilità. Come corpo ogni uomo è uno, come anima mai.***

(da H.Hesse (1927) Il lupo e la steppa. Trad. it. Mondadori, Milano 1978)

***Se ricordo chi fui, diverso mi vedo,  
e il passato è il presente della memoria.  
Chi sono stato è qualcuno che amo,  
ma soltanto nei sogni.  
Nulla se non l'istante mi riconosce.  
Nulla il mio stesso ricordo, e sento  
che chi sono e chi sono stato  
sono sogni differenti.***

(da F.Pessoa (1982) dalle Odi di Riccardo Reis. Trad. it.  
L'enigma e le maschere, Moby Dick, Faenza, 1993)

# **Qualche domanda.....**

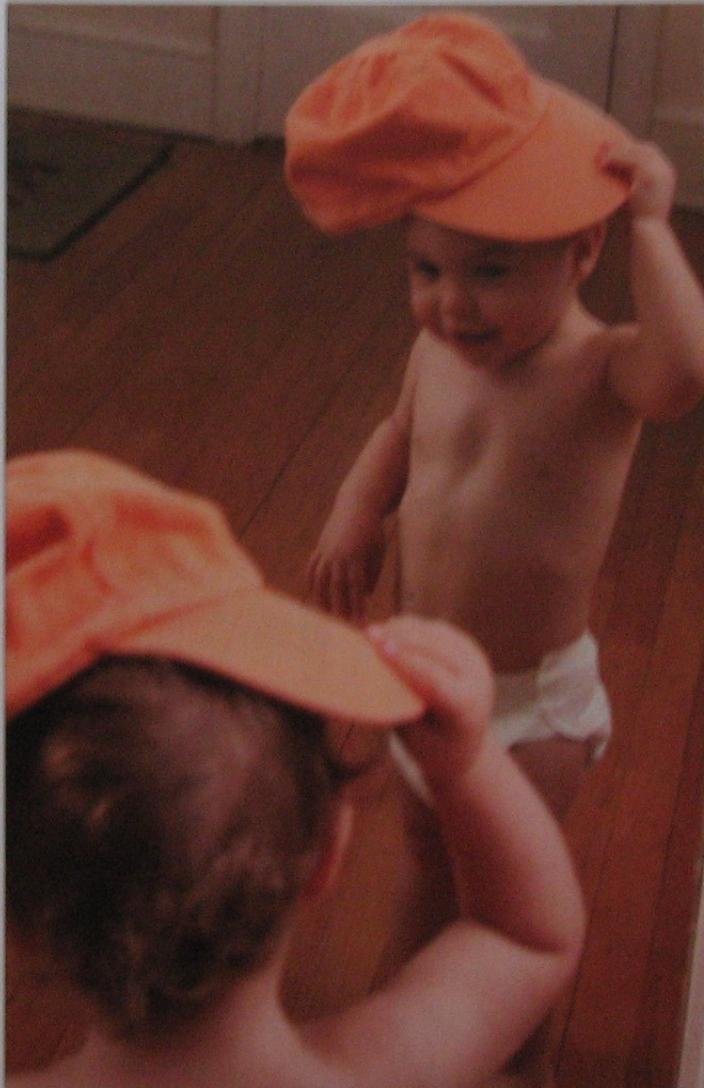
**Come le persone conoscono se stesse e mantengono una identità stabile nel tempo?  
(aspetto cognitivo)**

**Come le persone cercano di mantenere la propria autostima e cercano di promuovere un'immagine positiva del Sé?  
(aspetto affettivo)**

**Come gli individui si presentano agli altri?  
(aspetto comportamentale)**

## Il processo di costruzione del Sé

**I**l processo che durante lo sviluppo porta alla costruzione dell'identità personale è molto lungo. La prima manifestazione di questo processo costruttivo si verifica attorno ai 18 mesi, nel riconoscimento di sé davanti allo specchio. È a questa età che la maggior parte dei bambini, messi davanti allo specchio con una macchia rossa sul naso (procurrata dall'adulto a loro insaputa, magari mentre dormono), anziché toccare lo specchio, ossia il bambino che vi vedono, toccano il proprio naso (Lewis e Brooks-Gunn, 1979). Il Sé, a questo punto, comincia ad essere dotato di quegli attributi fisici che andranno a costituire parte rilevante della propria identità e riconoscibilità.



Il processo di costruzione dell'identità personale si protrae per tutta l'adolescenza, quando giunge a compimento quel processo di separazione dalle figure genitoriali che sappiamo essere doloroso sia per il giovane che per i genitori.

Ma anche quando siamo ormai degli individui autonomi, separati dalle persone che ci hanno generato, il processo di costruzione dell'identità prosegue. È continuo per tutta la vita, perché ogni stagione dell'esistenza umana richiede che vengano riconosciute e attribuite a sé le caratteristiche peculiari della propria condizione generazionale.

Dunque l'identità, benché coerente nel tempo, è un fenomeno dinamico, soggetto a evoluzioni e mutamenti.

- I bambini riconoscono la loro immagine allo specchio tra i 18 e i 24 mesi
- Il fatto di riconoscersi è la prima espressione che si ha un concetto di Sé

**Tabella 23 Sintesi delle modificazioni ontogenetiche nel concetto di sé**

	<i>D<sub>a</sub></i>	<i>A</i>	<i>Descrizione della modificaione</i>
1	Semplice	Differenziato	I bambini più piccoli formulano dei concetti globali; i più grandi elaborano distinzioni più sottili e relative alle circostanze
2	Incoerente	Coerente	I bambini più piccoli hanno più probabilità di cambiare la valutazione di sé; i bambini più grandi gradiscono la stabilità del concetto di sé
3	Concreto	Astratto	I bambini più piccoli centrano la loro attenzione su aspetti fisici, esterni, visibili; i bambini più grandi su aspetti psicologici, non visibili, interiori
4	Assoluto	Comparativo	I bambini più piccoli si concentrano sul sé senza riferimenti agli altri; i più grandi descrivono se stessi in confronto con gli altri
5	Il sé pubblico	Il sé privato	I più piccoli non distinguono tra sentimenti privati e comportamento pubblico; i più grandi considerano il sé privato come il "vero sé"

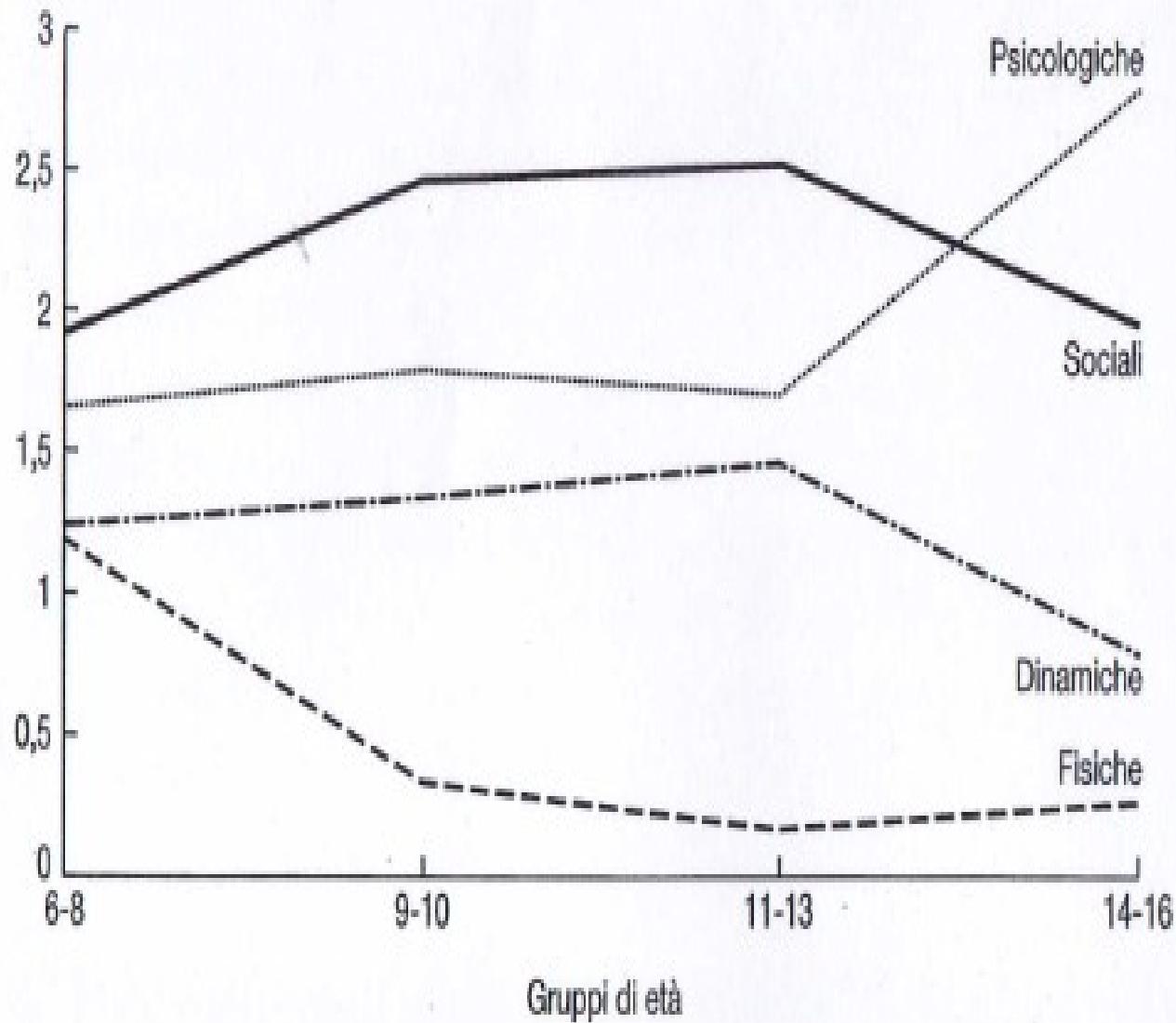


Figura 11 Punteggi medi di importanza per quattro gruppi di caratteristiche autodescriptive a diverse età.  
(D. Hart et al., 1993)

# Riflettori e illusioni

Esercitazione:

Presenta te stesso pubblicamente. Hai 2 minuti per spiegare chi sei, cosa vuoi diventare e cosa temi di diventare.

(modificata da *Twenty Statements test* di Kuhn e Mc Partland)

# Quali effetti?

- Effetto spotlight: tendenza a sopravvalutare l'attenzione che gli altri ripongono nei confronti del nostro aspetto e dei nostri comportamenti
- Illusione di trasparenza: illusione che le nostre emozioni traspaiano e siano lette con facilità dagli altri
- Gli altri influenzano la nostra autoconsapevolezza (un bianco tra neri si sente “più bianco”)
- L'interesse personale tende a dare spiegazioni diverse a una condotta- gestiamo la reputazione
- Le aspettative altrui regolano le nostre condotte ma anche aspetti cognitivi come il ricordo
- Il modo in cui pensiamo a noi stessi si regola in base a chi frequentiamo

# William James

“Principi di psicologia” (1890)

*“(...) l'interesse unico che ogni  
mente umana sente verso  
quelle parti del creato che essa  
può definire *Io e mie* è forse un  
enigma morale, ma è un fatto  
psicologico fondamentale”*

William James (1890) propose la distinzione tra l'Io e il Me

**IO** = è il sé soggettivo, il sé che conosce, la componente che sente e pensa, organizza l'esperienza in modo soggettivo ed è consapevole della propria unicità e continuità personale

**ME** = è il sé oggettivo, il sé conosciuto, ossia l'oggetto della nostra percezione quando riflettiamo su noi stessi e che, quindi, rappresenta il modo in cui ci definiamo in riferimento a qualità personali (caratteristiche somatiche, età, genere, ecc.)

Oggi si impiega il termine  
**CONSAPEVOLEZZA DI SE'**  
(al posto di IO)  
**CONCETTO DI SE'**  
(al posto di ME)

# Dimensioni del Sé (W. James)

*“Il confine tra **me** e **mio** è difficile da tracciare, noi sentiamo (feel) e agiamo rispetto a certe cose che sono nostre in modo simile a come sentiamo e agiamo riguardo a noi stessi”*

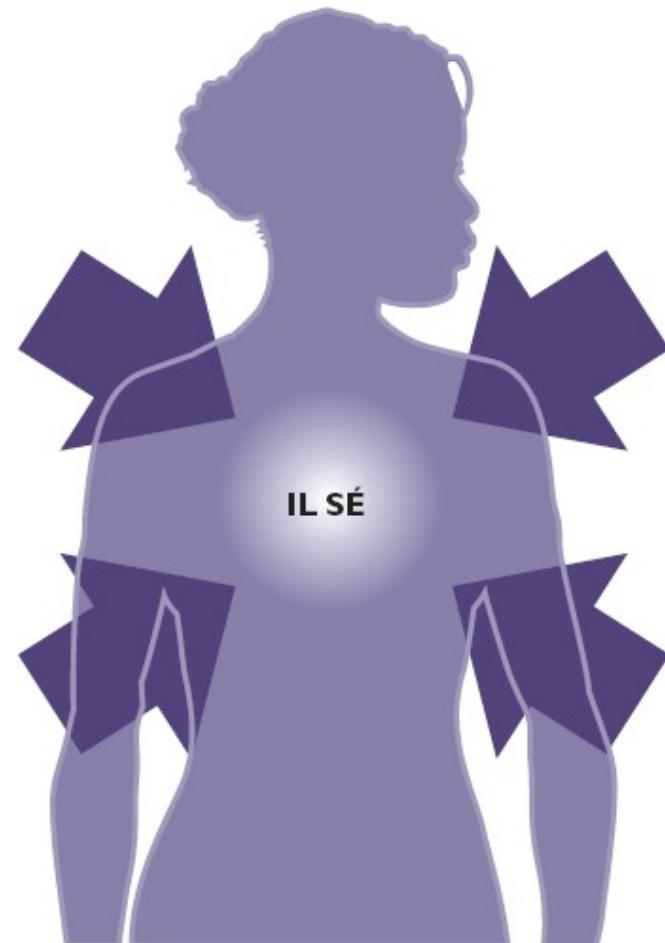
Il Self si forma nell'esperienza ed è costituito di elementi che l'esperienza ha portato nella conoscenza e nella sensibilità della persona

**Sé materiale** - (corpo) coscienza degli aspetti fisici e corporei, include feelings di calore e intimità.

**Sé sociale** - modo in cui l'individuo pensa che gli altri lo percepiscano (autostima), i feelings sono connessi con l'attività sociale concreta.

**Sé spirituale** - autocoscienza, parte intima del Sé che contiene atteggiamenti, interessi e disposizioni personali. Il Sé è coinvolto in dinamiche disarmoniche e conflittuali.

**Self-concept**  
Chi sono io?



**Autostima**  
La percezione che ho del mio  
valore ovvero la valutazione  
positiva o negativa di me stesso

**Sé sociale**  
I miei ruoli in quanto studente,  
membro di una famiglia e amico;  
la mia identità di gruppo

**Conoscenza di sé**  
In che modo posso spiegare  
e prevedere me stesso?

# Il concetto di Sé (risponde alla domanda chi sono io?)

- Rappresentazione degli attributi personali
- Valutazione del proprio valore (autostima)
- Percezione di autoefficacia
- Conoscenza metacognitiva delle strategie di autocontrollo
- Standard di valutazione del proprio comportamento

# **L'esperienza sociale gioca un importante ruolo nella costruzione del Sé. Tra i fattori che lo determinano:**

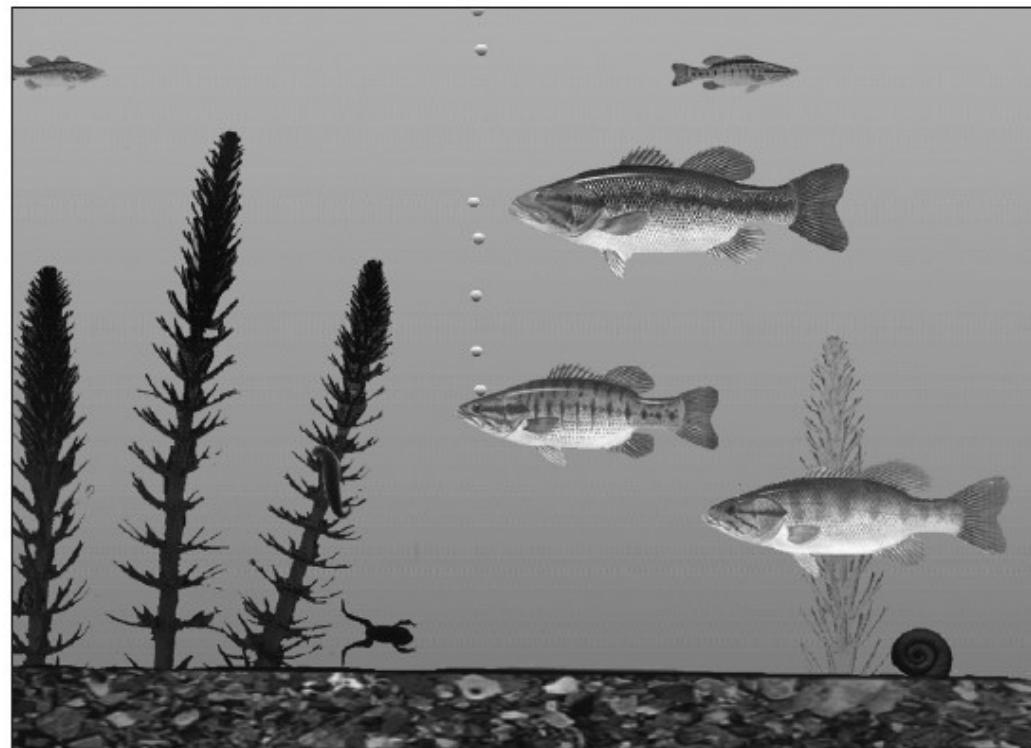
- **I ruoli assunti** (norme che definiscono come una persona si deve comportare \_ all'inizio possiamo sentirsi finti ma poi tale disagio sparisce \_ Goffman. La complessità del Sé protegge perché ci si può rifugiare in più aspetti del Sé quando uno ne fallisce)
- **Le identità sociali che le persone si creano** (ciò che si è e ciò che non si è \_ SIT di Tajfel e Turner)
- **I confronti con le altre persone** (valutazione del proprio valore in base al confronto sociale \_ Festinger. Confronti al ribasso proteggono l'autostima)
- **I successi e i fallimenti**
- **I giudizi altrui** (Sé riflesso\_ Cooley. Il modo in cui pensiamo che gli altri ci pensino viene utilizzato come uno specchio per percepire noi stessi. In genere le persone si sentono più libere di lodare che di denigrare, ciò può portare all'autoenfatizzazione del singolo\_cosa più comune tra gli occidentali)
- **La cultura dominante** (collettivismo vs individualismo. Gli individualisti fanno meno riferimento ai gruppi, alle nazioni e alle culture di appartenenza)

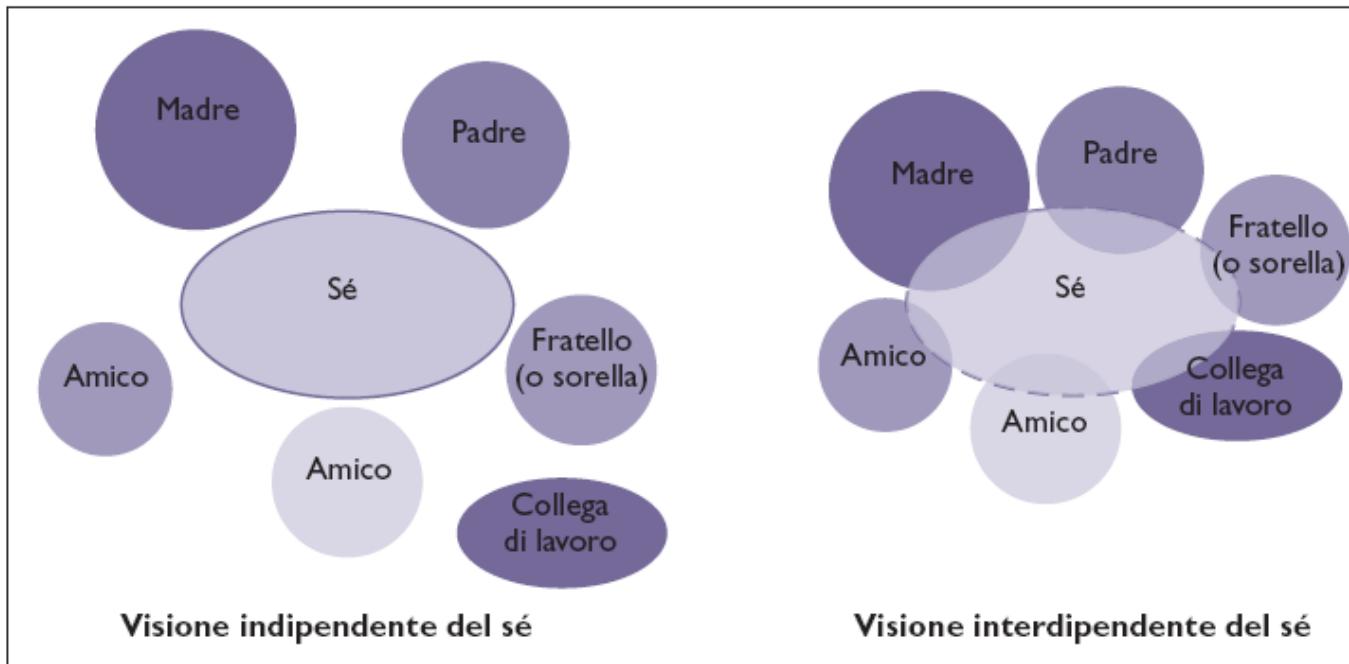
## **Figura 3.2**

Il pensiero asiatico  
e quello occidentale.

Di fronte a un'immagine  
subacquea, gli asiatici  
spesso descrivono  
l'ambiente e la relazioni tra  
pesci, mentre gli americani  
tendono a concentrarsi  
prevalentemente su un  
singolo pesce di grandi  
dimensioni (Nisbett, 2003).

Cosa vedete?



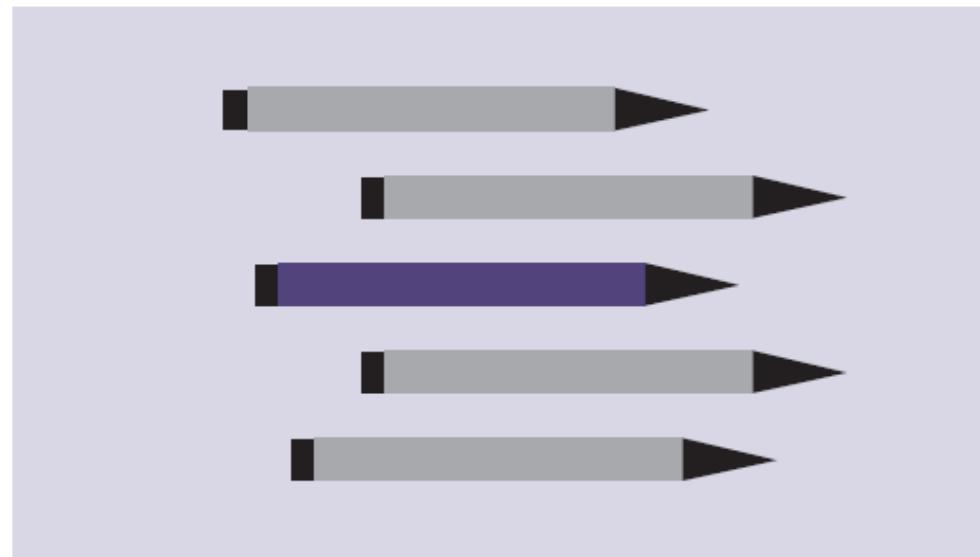


**Figura 3.3**  
 Costruzione  
 del sé indipendente  
 o interdipendente.  
 Il sé indipendente  
 riconosce le relazioni  
 con gli altri, mentre quello  
 interdipendente è più  
 profondamente inserito  
 nel proprio gruppo.

## **Figura 3.4**

Quale matita scegliereste?  
Quando Heejun Kim  
e Hazel Markus (1999)  
invitarono alcuni  
soggetti a scegliere una  
di queste matite, il 77%  
degli americani e solo  
il 31% degli asiatici optò  
per il colore diverso  
(indipendentemente  
dal fatto che fosse viola,  
come in figura, oppure  
grigia). Questo risultato  
illustra le diverse  
preferenze culturali  
in termini di unicità  
e conformità, come  
sottolineato da Kim  
e Markus.

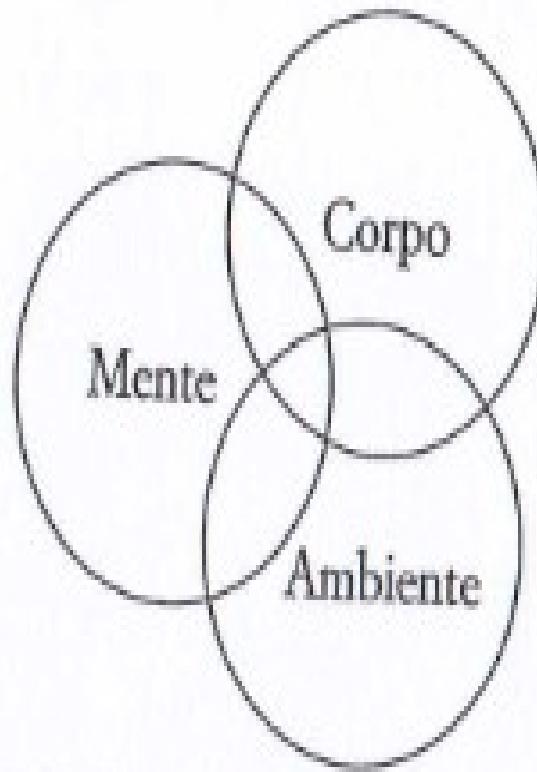
**Quale scegliete?**



---

FIGURA 3.1

La resilienza nella relazione corpo-mente-ambiente



## **Il Sé come teoria che il soggetto elabora su se stesso**

Neisser (1988): si elabora la conoscenza di Sé ricorrendo prima alle percezioni, poi alla memoria e infine al pensiero. Il risultato delle elaborazioni sono schemi, o rappresentazioni di sé, da usare nel rapporto tra mondo interno e mondo esterno.

A seconda del particolare punto di vista con cui si guarda questo rapporto si hanno le seguenti definizioni:

- **Sé ecologico** (essere corpo in un mondo di oggetti)
- **Sé interpersonale** (relazione con gli altri)
- **Sé esteso** (consapevolezza di Sé nel tempo)
- **Sé privato** (stati interni soggettivi e non condivisi)
- **Sé concettuale** (le diverse immagini di Sé e significati esperiti nella relazione con l'ambiente fisico)

# Rappresentazione di Sé

Cioé il modo in cui vengono rappresentate nella mente le informazioni che ciascun possiede in merito a se stesso

## Struttura gerarchica a rete

(Kihlstrom e Cantor 1988)

Il Sé, formato dall'esperienza e dal pensiero, viene codificato in memoria accanto alle rappresentazioni di altri oggetti del mondo fisico e sociale

aiuta un anziano

vive a Varese

ad attraversare la strada

sportivo

gentile

## Self

colto

spesso gioca a tennis

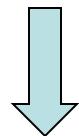
restituisce

ama Mozart

un portafogli

Nell'ottica di Markus il Sé è considerato come un *sistema di schemi di sé*, intendendo gli schemi come “*strutture di conoscenza sviluppate dagli individui per sostenere e spiegare le proprie esperienze sociali*”.

## **Sé possibili**



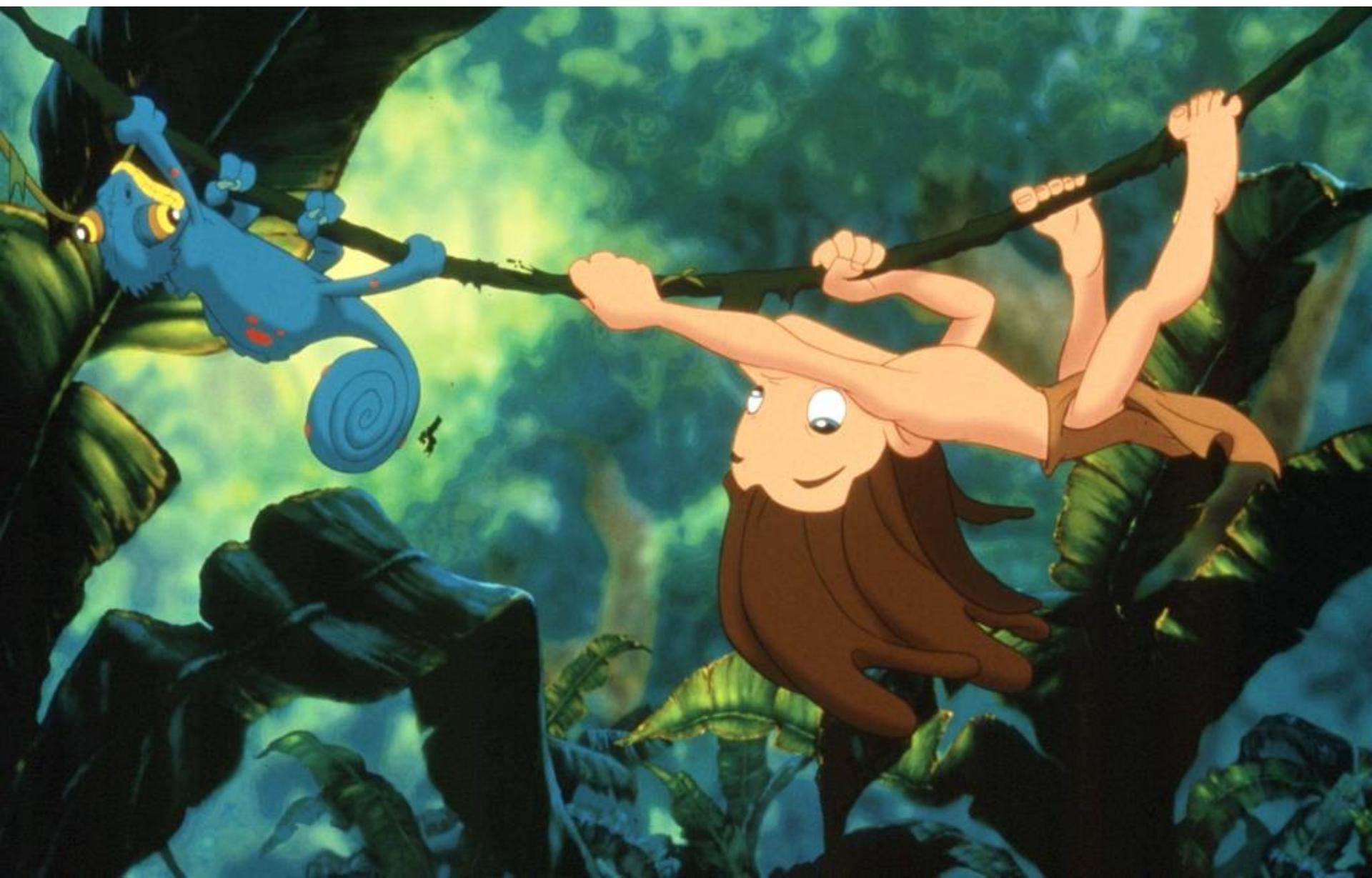
I Sé possibili rappresentano le idee che una persona possiede circa ciò che essa potrebbe diventare

# AUTOSTIMA:

Giudizio che una persona ha di se stessa, del proprio valore

- È lo scarto tra come ci si vede e come ci si vorrebbe vedere
- Sé attuale (il vostro concetto di sé)
- Sé imperativo e Sé ideale (guide di Sé)
- Teoria discrepanza di Sé (Higgins): se c'è discrepanza tra sé reale e sé ideale si prova delusione, frustrazione, tristezza; se c'è discrepanza tra sé reale e sé imperativo si prova colpa, imbarazzo, risentimento
- Autoconsapevolezza: stato di coscienza del sé in cui ci si misura con i canoni interiori

# Autostima e autoefficacia: un esempio



## A cosa credete di più? O meglio..quanto siete ottimisti?

Alla lunga le persone ottengono il rispetto che meritano VS sfortunatamente il valore delle persone finisce per passare inosservato anche se fanno molti sforzi perché il merito non viene mai riconosciuto

Ciò che mi accade è frutto delle mie azioni VS a volte mi sembra di non avere controllo sulla direzione che la mia vita sta prendendo

L'individuo medio può avere influenza sulle direzioni del Governo VS il mondo è governato da poche persone e l'individuo ha poco potere per cambiare le cose



**Figura 3.8**  
Locus of control.

# Ottimismo

- “L’ottimista è colui che tutte le mattine va alla finestra e dice: ”Buongiorno Dio”, il pessimista è colui che va alla finestra e dice “Buon Dio, un altro giorno?”
- Attenzione all’ottimismo illusorio non fa che aumentare la nostra vulnerabilità perché non ci impegniamo e in modo arrogante sottovalutiamo l’altro e la situazione

# CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME?

## CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME ?

### Premessa

#### Imparare a vivere

“Dopo aver lasciato il paese non rivedi più Nanni. Molto più tardi seppi che era finito in prigione in seguito a una rapina. Chissà perché lo fece, chissà chi lo trascinò in una vicenda che la sua bontà avrà di certo condannato... Andai a trovarlo in carcere ad Alessandria: era invecchiato , gli erano rimasti pochi denti, ma sapeva ancora ridere come quando era ragazzo. Parlammo solo del nostro passato: non gli chiesi nulla del perché era finito lì. Chiesi invece a me stesso perché lui era in prigione e io no. Me lo chiedo ancora oggi perché sono convinto che Nanni non fosse più cattivo di me. La gente dice: << Era destino>>; a me resta la domanda: << Perché?>> e mi trovo talora a pensare ancora a lui, anche se ora è già morto: lo rivedo che sorride, quel sorriso incantato con cui raccontava i suoi sogni.

Ormai anziano, devo confessare che ho vissuto una differenza con alcuni miei compagni di infanzia : ho avuto la grazia di trovare chi credeva in me, mentre crescendo ho constatato che non c'era nessuno che credeva nei miei amici. Ciascuno di noi ha bisogno di qualcuno che creda in lui: all'inizio i genitori e quanti ci sono vicini, poi chi decide di vivere assieme a noi, e dopo ancora i nostri figli.... Avere qualcuno che crede in noi è decisivo affinché possiamo a nostra volta credere negli altri, è determinante per riuscire a trovare senso nella vita. Un uomo, una donna cui nessuno abbia mai dato fiducia finisce per non credere neppure più in se stesso e la sua umanizzazione resta così precaria e gravemente minacciata. Quante volte ho sentito persone che si riscattavano d un passato disperato , da un cammino delittuoso, confessare << Sarò grato fino alla fine dei miei giorni a X perché ha creduto in me!>> Chi fa grandi errori nella vita , chi commette delitti è quasi sempre qualcuno che non ha trovato nessuno che credesse in lui...”

Tratto da “Ogni cosa alla sua stagione” di Enzo Bianchi Priore di Bose. Einaudi , 2010

### Scheda di lavoro

## CHI CREDE O HA CREDUTO IN ME ?

Fai un elenco delle persone della tua vita che senti che credono o hanno creduto in te.

- ✓ In quale/i aspetto/i della tua identità/ personalità/carattere credono o hanno creduto in te?
- ✓ Quali cambiamenti o reazioni ha creato o portato in te?
- ✓ Che sentimenti vivi per queste persone?
- ✓ Che cosa gli vorresti dire?

Elenco persone	Aspetto/i della tua identità che credono o hanno creduto?	Cambiamenti che hanno creato e portato in te	Sentimenti che vivi per queste persone	Cosa vorresti dirgli?

# Obiettivi, autostima, resilienza

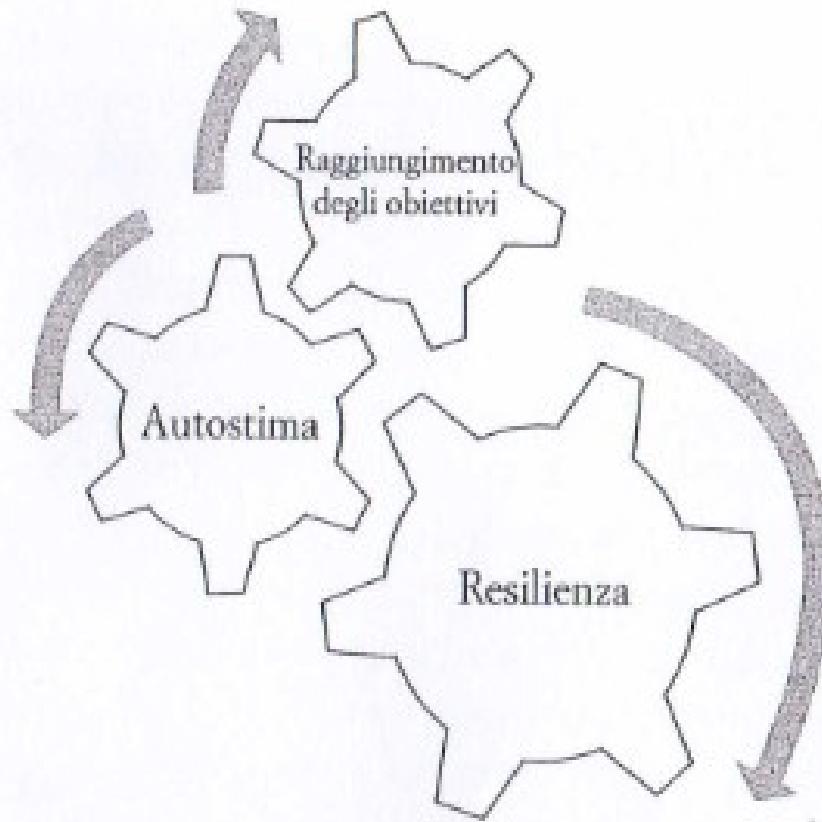
La realizzazione dei propri obiettivi favorisce un rinnovato sentimento di efficacia personale e di valorizzazione del sé: meccanismi che a loro volta, mediante un'azione circolare, accelerano il processo di resilienza completandone lo sviluppo.

(Emiliani, 1995)

---

FIGURA 3.2

Obiettivi, autostima e resilienza



“Penso sia possibile definire la resilienza come la capacità di agire sul proprio sé o sul proprio ambiente per produrre un adattamento migliorativo”

(Laudadio, 2011)

# Raccontare di Sé: riscoprirsi e scoprirsì

- Attenzione alla comprensione della mente umana in relazione al **pensiero narrativo** tramite cui le persone raccontano storie e spiegazioni sulla realtà e l'analisi dei processi con cui i soggetti danno senso al mondo e alla loro vita.
- **Jerome Bruner** è uno tra i massimi esponenti della psicologia culturale: la narrazione diventa il punto centrale della rinnovata visione della psicologia, secondo il quale noi usiamo la forma del racconto per spiegare gli eventi della vita quotidiana.

# **Narrazione autobiografica: costruzione e interpretazione di sé**

La vita mentale è concepita come un'attività dinamica, in cui i contenuti della coscienza e della percezione rappresentano il nucleo della soggettività. La convenzionalizzazione della narrativa converte l'esperienza individuale in un'esperienza collettiva.

# Rappresentarsi e ricostruirsi...

*...ripensiamo a ciò che abbiamo vissuto, creiamo un altro da noi. Lo vediamo agire, sbagliare, amare, mentire, ammalarsi e gioire: ci sdoppiamo, ci bilochiamo e ci moltiplichiamo*” (Demetrio, 1995, p.12)

Creiamo una “distanza estetica”, creativa, in quanto ci osserviamo nel nostro narrare; ci distanziamo dall'evento accaduto, entro un certo limite, per poterlo organizzare in una forma narrativa.

# I linguaggi espressivi come promotori di resilienza

“Mettere in scena” significa dare origine ad un racconto nuovo e condiviso, all'interno del quale l'educatore, l'insegnante o lo psicologo possono facilitare nella persona l'assunzione di responsabilità, aiutarla a rischiare diverse possibilità fino ad aprire ad un nuovo copione di vita

I Linguaggi artistici e  
creativi sono  
promotori  
fondamentali di  
resilienza in quanto:

## I LINGUAGGI ARTISTICI

1. Favoriscono l'espressione dei proprio vissuti interiori, perché indiretti e spontanei, dando così un senso e una *rappresentazione* al proprio sé. L'atto creativo nasce infatti dall'esigenza di riempire un vuoto con l'ausilio di una sua rappresentazione. (Honoré de Balzac, Victor Hugo, Émile Zola, Charles Baudelaire..)
2. Promuovono la socializzazione. Le attività creative di gruppo favoriscono l'instaurarsi di nuovi *legami significativi* e di spirito di *solidarietà*, insegnando ad accettare e valorizzare aspetti positivi e negativi di sé stessi e degli altri
3. Permettono al bambino di scoprire competenze ed abilità, infondendogli fiducia e speranza in un *futuro* che lo veda attivo e impegnato nella realizzazione di qualcosa di personale, frutto solo delle sue capacità.

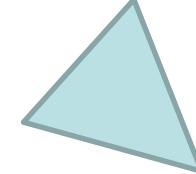


AL ALBERO SIA STAND AGE INCIE ATE  
TUTTO IL MONDO  
PIRE LIB 200 10m ISOLE S.A.  
VOLA IL MONDO ERA IN UN SOLO MIGLIO CHE SUPERAVA DISARTE  
MOSSE 200 DIAVOLI

# ..Il disegno



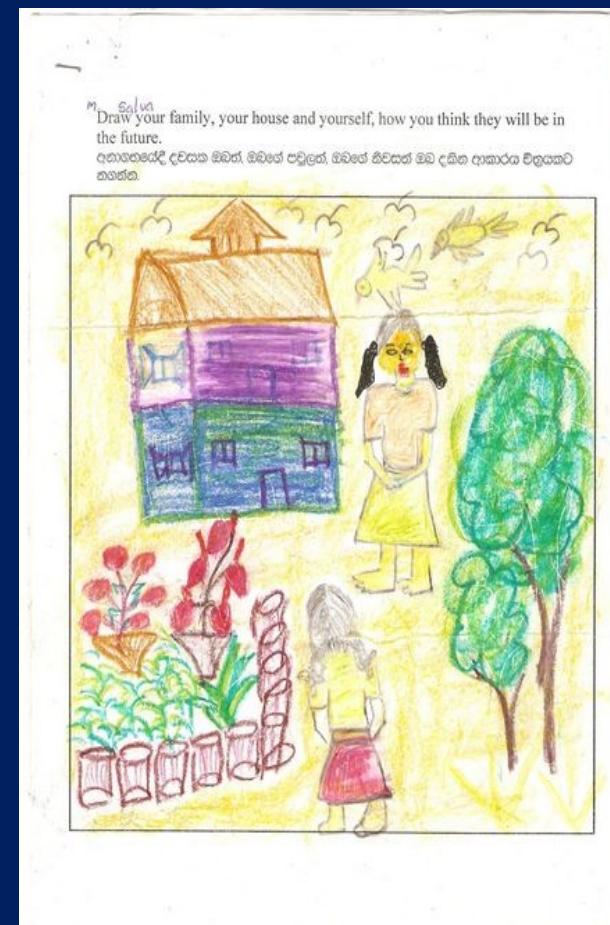
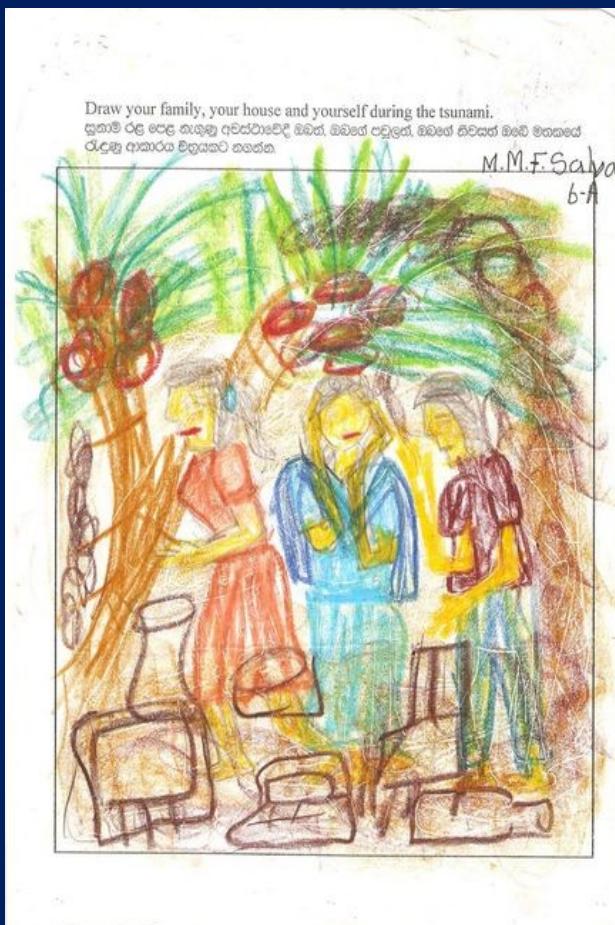
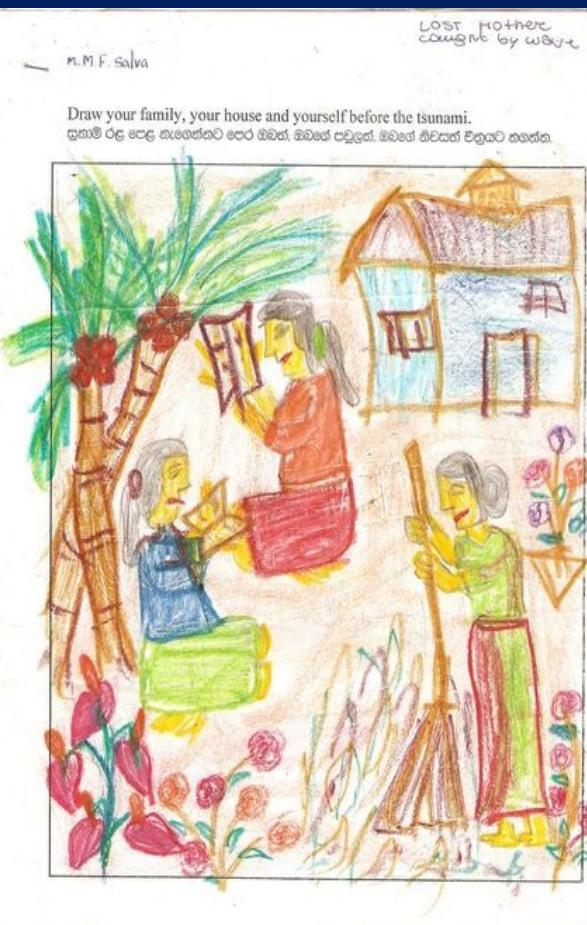
- Linguaggio universalmente condiviso
- Finestra sul mondo interiore del bambino
- Potente mezzo di espressione dei vissuti emotivi
- Permette la rielaborazione di vissuti traumatici



DARE VOCE ALLA  
SOFFERENZA

TRASFORMARLA IN  
UN'OPERA D'ARTE

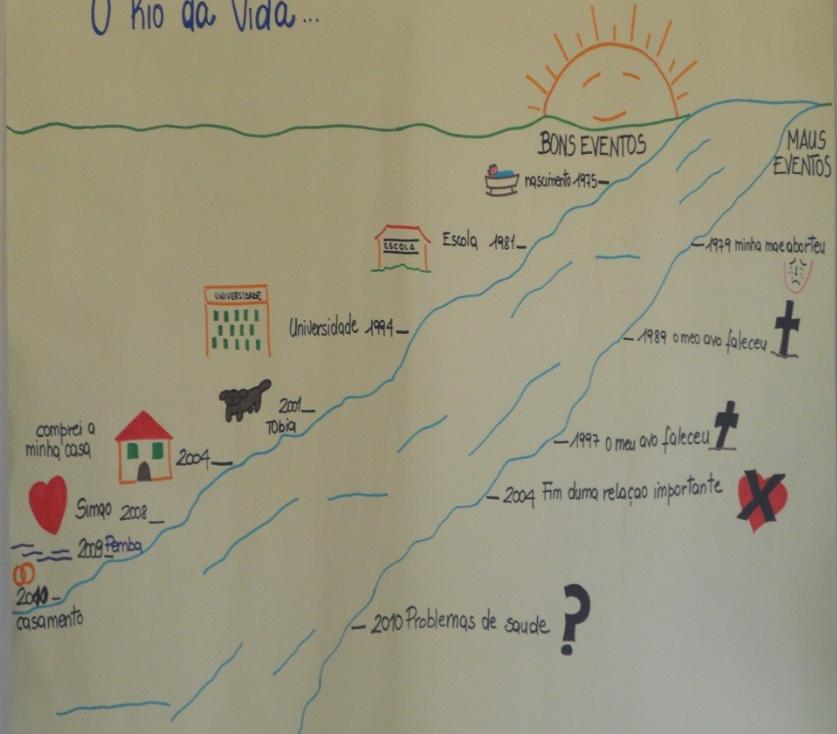
# Case study: Sri Lanka 2008: Salva, 11 anni





## Costruzione della Memory box

O Rio da Vida...



**Esempi di attività svolte:**

**“Raccontare la propria storia”**

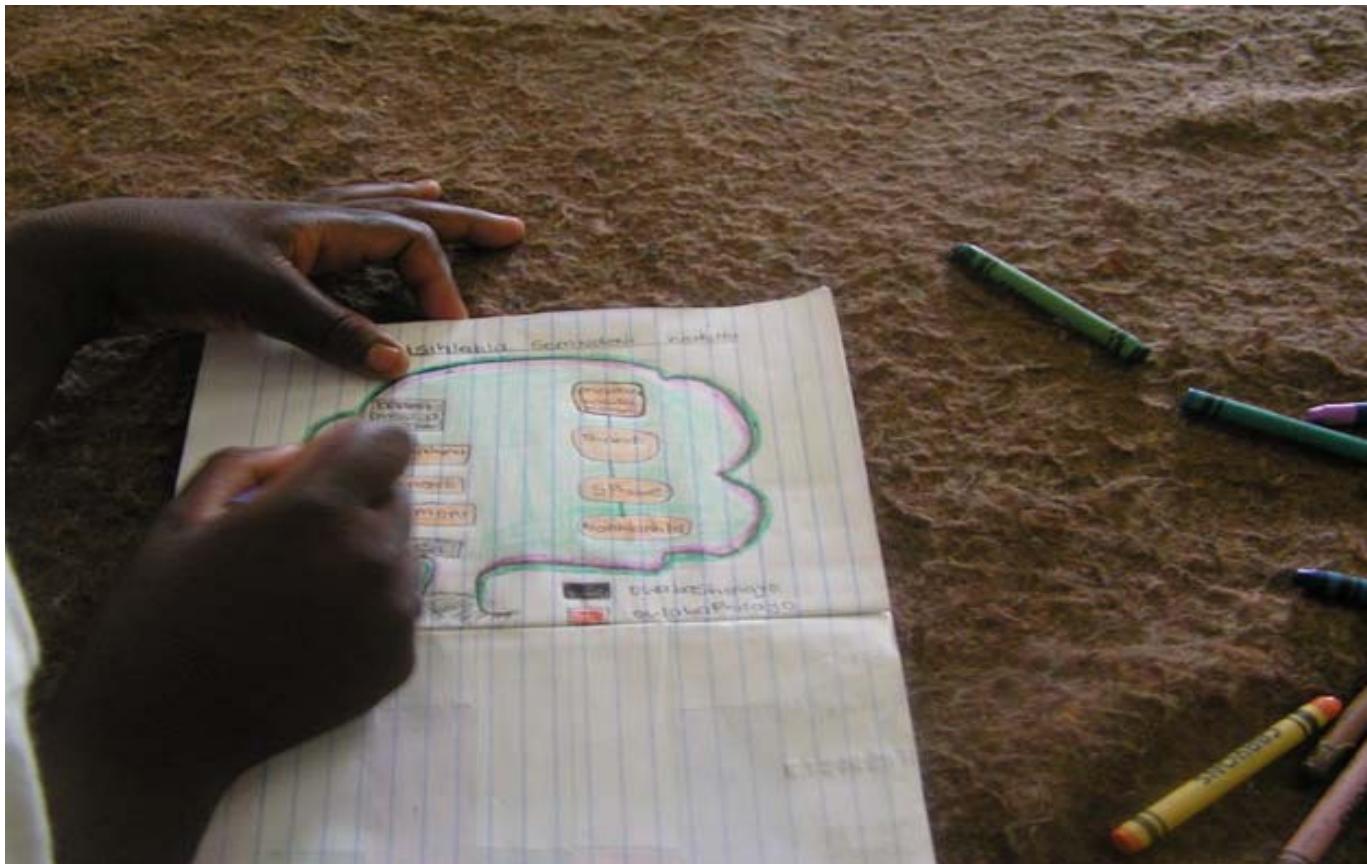
**“Il fiume della vita”**

**“Il libro dell'eroe”**

**“Io sono, io ho, io posso”**



# Book of life





*L'uomo non è come un personaggio che sale una scala, che aggiunge con ogni suo movimento un nuovo gradino a tutti quelli già conquistati, ma come un giocatore di dadi che ogniqualvolta li getta, li vede spargersi sul tappeto, dando luogo via via a combinazioni diverse..o alla maniera del cavallo negli scacchi, che ha sempre a sua disposizione svariate progressioni ma mai nello stesso senso” (Lévy-Strauss, 1967)*

# Concludendo....

Si tratta allora di fornire all'individuo- per la partita della vita- la possibilità di compiere, oltre alle rapide e rettilinee mosse della torre e dell'alfiere (il lineare pensiero logico) anche le più fantasiose e imprevedibili mosse del cavallo!