

CAP. 4 – LA CONOSCENZA DI SE': COME ARRIVIAMO A COMPNDERE NOI STESSI

- 1) LA NATURA DEL SE'**
- 2) CONOSCERE NOI STESSI TRAMITE
L'INTROSPEZIONE**
- 3) CONOSCERE NOI STESSI TRAMITE
L'OSSERVAZIONE DEL NOSTRO
COMPORAMENTO**
- 4) CONOSCERE NOI STESSI ATTRAVERSO
L'INTERAZIONE SOCIALE**
- 5) LA GESTIONE DELLE IMPRESSIONI**

IL CONCETTO DI SE'

E' in stretto rapporto con l'esperienza umana fondamentale denominata "*esperienza di sé*" (Palmonari, 1995).

E' l'insieme dei concetti e delle credenze che l'individuo, ad un dato momento, ha di se stesso e di cui è consapevole.

Costituisce una sorta di **TEORIA** che ogni persona elabora a proposito di se stessa

che si forma e si evolve

nel corso delle esperienze e delle attività che via via compie nell'ambito della sua vita sociale concreta.

I CONTENUTI di tale teoria possono riguardare:

l'aspetto fisico

le relazioni interpersonali

le cose fatte in passato

quelle da fare in futuro

ciò che il soggetto sogna o desidera di diventare

ciò che pensa che gli altri si aspettino da lui/lei

Tali contenuti variano considerevolmente in rapporto a:

le **diverse fasi della vita** di ciascun individuo

in rapporto alle sue **appartenenze sociali**

in base ad **aspetti salienti del contesto immediato**

William James (1893)



Il problema dell'articolazione fra **Sé come conoscitore** ed il **Sé come oggetto di conoscenza** è stato affrontato per la prima volta da **William James**, che ha distinto due componenti del Sé:

- un **lo conoscitore** (lo soggetto, lo attivo, lo in grado di conoscere)
- da un **lo conosciuto** (lo oggetto, lo empirico ovvero il Me che viene conosciuto dall'lo).

"Qualunque cosa lo stia pensando, sono sempre allo stesso tempo più o meno consapevole di Me stesso, della mia esistenza personale. Allo stesso tempo sono lo che sono consapevole; così che il Sé globale di Me ... può avere due aspetti distinti, che in breve possiamo chiamare il Me e l'lo" [p.176].

Per W. James (1890), **l'Io conosciuto** o empirico si compone a sua volta di quattro elementi ordinati in modo gerarchico:

- **l'Io materiale**, che è dato dalla consapevolezza di avere un corpo, degli abiti, una casa, dei familiari, degli oggetti personali;
- **l'Io sociale**, il riconoscimento della propria specificità che altri significativi gli rimandano, è elaborato dall'individuo in stretto rapporto al suo interagire con persone e gruppi, e si struttura proprio a partire dalle reciproche percezioni e valutazioni (*"un uomo ha tanti Sé sociali quanti sono gli individui che lo riconoscono e che portano un'immagine di lui nella loro mente"*, p.190);

- **l'io spirituale** (cioè l'essere interiore o soggettivo, la parte più durevole e intima del Sé che contiene gli atteggiamenti, gli interessi, le disposizioni; esso si configura come la parte più riflessiva del Sé che implica il "pensare a noi stessi come pensatori");
- **l'io puro**, infine, di cui siamo consapevoli solo in astratto in modo ipotetico o concettuale.

a) FUNZIONE ORGANIZZATIVA: il Sé è una **struttura cognitiva** che l'individuo impiega per organizzare in memoria le informazioni riguardanti i propri attributi, i propri ruoli, le esperienze passate e le aspettative future

Lo **schema di sé** è quell'insieme di tratti, caratteristiche e dimensioni che ogni persona utilizza per

- Descriversi
- Confrontarsi con gli altri
- Ricordare le proprie condotte passate
- Valutare le proprie prestazioni

Può articolarsi in una serie di credenze circa le proprie caratteristiche (sono onesto, pigro) o i propri comportamenti (sono efficiente/competente) nella vita sociale, sul lavoro, in famiglia

Pensando a te stesso/a come **STUDENTE/ESSA**, ti descriveresti come una persona:

Ti facciamo un esempio: se la coppia di aggettivi è

Caldo 3 2 1 0 1 2 3 Freddo

-se metti una crocetta su 0 significa che ti descrivi come “né caldo né freddo”:

-se vuoi descriverti dalla parte di caldo dovrai scegliere uno dei tre numeri sulla sinistra di 0, tenendo conto che 1 = poco caldo, 2 = abbastanza caldo, 3 = molto caldo.

-se intendi descriverti dalla parte di freddo dovrai scegliere uno dei tre numeri sulla destra di 0, tenendo conto che 1 = poco freddo, 2 = abbastanza freddo, 3 = molto freddo.

Senza scopo	3	2	1	0	1	2	3	Motivato/a
Insicuro/a di me	3	2	1	0	1	2	3	Sicuro/a di me
Diffidente verso gli altri	3	2	1	0	1	2	3	Fiducioso verso gli altri
Pessimista	3	2	1	0	1	2	3	Ottimista
Incostante	3	2	1	0	1	2	3	Costante
Distaccato/a	3	2	1	0	1	2	3	Partecipante
Immaturato/a	3	2	1	0	1	2	3	Maturato/a
Non all'altezza della situazione	3	2	1	0	1	2	3	All'altezza della situazione
Superficiale	3	2	1	0	1	2	3	Scrupoloso/a
Passivo/a	3	2	1	0	1	2	3	Attivo/a
Inquieto/a	3	2	1	0	1	2	3	Tranquillo/a
Con idee confuse	3	2	1	0	1	2	3	Con idee chiare
Chiuso/a	3	2	1	0	1	2	3	Aperto/a
Lento/a	3	2	1	0	1	2	3	Rapido/a
Sognatore/trice	3	2	1	0	1	2	3	Realista
Insoddisfatto/a di me	3	2	1	0	1	2	3	Soddisfatto/a di me
Non collaborativo/a	3	2	1	0	1	2	3	Collaborativo/a

In questa pagina troverai 10 linee numerate. Scrivi, per favore, **dieci risposte diverse** alla domanda
CHI SONO IO ?

Metti una risposta per riga e rispondi come se dessi le risposte a te stesso, non a qualcun altro. Scrivi le risposte nell'ordine in cui ti si presentano; non preoccuparti di seguire un filo logico o di stabilire un ordine d'importanza.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

I ESEMPIO (infermiere prof., 26 anni)

Un essere umano
Un infermiere professionale
Uno studente
Un marito
Un amico per molti
Un figlio affettuoso
Uno sportivo
Un amante della buona cucina
Un cittadino italiano
Una persona democratica

II ESEMPIO (studentessa, 18 anni)

Sono una ragazza molto sensibile
Timida
Orgogliosa di se stessa
Mi sorprendo a pensare profondamente molto spesso
Combatto per le cose in cui credo
Reagisco impulsivamente alle cose che non ritengo giuste
So ascoltare
Sono insicura
Sono soggetta a cambiamenti di umore
A volte sono troppo razionale

III ESEMPIO (studentessa, 18 anni)

Sono un essere umano pensante
Una ragazza
Una studentessa dell'ultimo anno di Liceo
Una cittadina italiana
Nel tempo libero sono un'attrice
Nel tempo libero sono una ragazza che pratica molto sport
Una ragazza che ama la musica e la danza
Una ragazza che cerca sempre di sorridere e di divertirsi
Una ragazza che ha una grande e sincera amica
Una ragazza che è innamorata di un ragazzo speciale

IV ESEMPIO (studente, 19 anni)

Un ragazzo troppo sensibile ai problemi di oggi
Un ragazzo volenteroso
Un ragazzo che cerca di essere responsabile
Un ragazzo a volte troppo impulsivo
Un ragazzo troppo pessimista
Un ragazzo che a volte si lascia schiacciare dai problemi e cerca soluzioni distruttive
Un ragazzo che ama le lingue e che ama viaggiare
Un ragazzo che mette in primo piano lo studio, la famiglia e l'amore
Un ragazzo che non sempre riesce a soddisfare i suoi interessi
Un ragazzo che ama gli animali

b) **FUNZIONE REGOLATRICE**: il sé non organizza solo le conoscenze a proposito di noi stessi ma regola anche i nostri comportamenti, le nostre scelte ed i nostri progetti

- **Sentimento di efficacia del sé**: la convinzione di poter eseguire un certo compito con successo aumenta l'impegno effettivo nel compito (Bandura, 1986)
- **Presentazione di sé e gestione delle impressioni**: per dare un'impressione di sé favorevole, le persone controllano il proprio comportamento in modo che sia appropriato al contesto e sia conforme alle norme situazionali implicite

Differenze culturali nella definizione di sé

Secondo Oyserman e Markus (1998), le varie culture elaborano rappresentazioni sociali differenti delle caratteristiche che specificano il Sé

Tali differenti rappresentazioni sono evidenti se si confrontano le culture orientate all'**individualismo** con quelle **collettiviste**

La concezione del "Sé indipendente" tipica delle culture individualiste (Triandis, 1990; Markus e Kitayama, 1991)

VALORI

- Indipendenza, autonomia, individualità (modi attraverso i quali ognuno si distingue dagli altri utilizzando al meglio le risorse e le qualità di cui dispone per affermare se stesso).

DEFINIZIONE DEL SE'

- IL Sé è l'unità di base che si caratterizza come centro dinamico della consapevolezza, delle emozioni, dei giudizi e delle azioni e come entità separata dalle proprie appartenenze.
- Principale compito di sviluppo è raggiungere un senso di realizzazione personale → rivolgere l'attenzione su obiettivi di successo personale
- L'identità si costruisce in base alla definizione della propria differenza ed unicità

RELAZIONI SOCIALI

- la società è vista come un insieme di individui autonomi;
- l'attaccamento emotivo nei confronti dell'*ingroup* è scarso ed il controllo sulle azioni si fonda eminentemente su standard interni;
- hanno relazioni intime specie con i parenti stretti poiché nelle relazioni tendono a massimizzare il profitto ed a minimizzare i costi dell'appartenenza;
- dimostrano ottime abilità nelle interazioni di tipo superficiale e scarse nelle relazioni profonde

La concezione del “Sé interdipendente” tipica delle culture collettiviste (Triandis, 1990; Markus e Kitayama, 1991)

VALORI

- L'unità di base è data dal gruppo
- L'enfasi è posta sulle qualità che l'individuo condivide con altre persone.
- I valori maggiormente enfatizzati sono di tipo sociale (*dovere, accondiscendenza, educazione*), l'attenzione è rivolta a salvaguardare le norme sociali.
- L'armonia dell' *ingroup* è ritenuta un elemento importante.

DEFINIZIONE DI SE'

- Il sé diviene significativo e completo solo nell'ambito delle relazioni sociali e non tramite l'azione indipendente ed autonoma.
- Compito di sviluppo cruciale è raggiungere l'armonia e la completezza nelle relazioni con chi appartiene al proprio gruppo
- L'identità si struttura in base a sentimenti di affiliazione

RELAZIONI SOCIALI

- La società è vista come un insieme di gruppi sociali
- Le condotte individuali sono soprattutto regolate dalle norme condivise dal gruppo.
- Le persone, percependosi parte di relazioni sociali inclusive, sono consapevoli che le loro condotte dipendono dal modo in cui percepiscono i sentimenti e le azioni degli altri negli scambi sociali.

Differenze di genere nella definizione di sé

- Il concetto di sé relativo al genere degli individui che si percepiscono **altamente mascholini** si organizza in base ad attributi, interessi, preferenze e abilità che la società tipicamente associa alla mascolinità (essere attivi, assertivi, ambiziosi, indipendenti, razionali, competenti)

Poiché la ricerca mostra che gli uomini sono più interessati all'appartenenza a grandi gruppi, essi evidenziano maggiori livelli di INTERDIPENDENZA COLLETTIVA

- Il concetto di sé degli individui **altamente femminili** comprende qualità, interessi, preferenze e abilità associate con la femminilità (essere passive, emotive, sensibili alle relazioni con gli altri, remissive)

Poiché la ricerca mostra che il sé delle donne appare più focalizzato sulle relazioni intime, esse risultano caratterizzate da una maggiore INTERDIPENDENZA RELAZIONALE

In che modo giungiamo a conoscere noi stessi?

- 1) Tramite introspezione
- 2) Tramite l'osservazione del nostro comportamento
- 3) Attraverso l'interazione sociale

Come impieghiamo le conoscenze acquisite su noi stessi per presentarci agli altri?

1) Tramite introspezione: **Autoconsapevolezza privata**

ALTA: l'attenzione è notevolmente rivolta alla propria interiorità

- Elevata consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti
- Focalizzazione su pensieri e riflessioni che hanno a che fare con il sé (e non con un generico orientamento verso il proprio mondo interno come nell'introversione)

Si tratta di persone che agiscono in base a ciò che ritengono giusto, che sono poco interessate alle mode, che hanno gusti personali spiccati e che sono consapevoli delle proprie emozioni

BASSA: l'attenzione è scarsamente rivolta alla propria interiorità

- scarsa consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti

1) Tramite introspezione: **Autoconsapevolezza pubblica**

ALTA

- elevata consapevolezza di sé come oggetti sociali
- elevata sensibilità alle reazioni degli altri nelle situazioni sociali
- elevata consapevolezza del punto di vista degli altri, della loro prospettiva su di noi

Si tratta di persone suscettibili al sentirsi osservati quando sono in compagnia di altri. Le condotte del gruppo hanno grande rilevanza personale e l'esperienza di un eventuale rifiuto le fa percepire come la causa del rifiuto

BASSA

- scarsa consapevolezza di come gli altri li vedono
- scarsa sensibilità alle reazioni degli altri nei loro confronti

La scala che misura la consapevolezza di Sé

Indica se sei generalmente d'accordo (A) o in disaccordo (D) con ognuna di queste affermazioni:

1. Qualche volta cerco di uscire da me stesso/a e di osservarmi
2. Sono attento/a al modo in cui in genere faccio le cose
3. Generalmente non sono molto consapevole di me stesso
4. Rifletto molto su me stesso/a
5. Sono attento/a al modo in cui mi presento agli altri
6. Sono consapevole del mio aspetto esteriore
7. Non esamino mai me stesso/a
8. In genere sono molto attento/a ai miei sentimenti interiori
9. Di solito ci tengo a fare una buona impressione

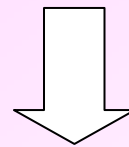
Se hai risposto concordando con le affermazioni 1, 4 e 8 e non concordando con l'affermazione 3, ciò significa che hai ottenuto un punteggio elevato sulla scala di autoconsapevolezza privata. Se hai risposto concordando con le affermazioni 2, 5, 6 e 9, ciò significa che hai ottenuto un punteggio alto sulla scala dell'autoconsapevolezza pubblica.

Quali sono le conseguenze del rivolgere l'attenzione verso noi stessi?

Quando ci focalizziamo su noi stessi, confrontiamo:

Il nostro
comportamento
attuale

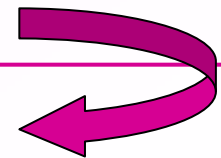
I nostri valori,
le nostre regole
interne



discrepanza

Possiamo cercare di modificare il nostro comportamento per adattarlo alle regole interne

Se non ce la sentiamo, il nostro stato di autoconsapevolezza → feed back spiacevole su noi stessi → arresto dello stato di autoconsapevolezza



STATO MENTALE SPIACEVOLE

2) Conoscere noi stessi tramite osservazione dei nostri comportamenti

Un altro modo per formarci delle conoscenze su noi stessi è di inferire i nostri sentimenti ed i nostri atteggiamenti, quando non ci sono sufficientemente chiari, osservando come ci comportiamo in specifiche situazioni

2) Conoscere noi stessi tramite osservazione dei nostri comportamenti

MOTIVAZIONI

Sono i desideri, i bisogni, le aspettative che ci muovono a fare ciò che facciamo e che costituiscono, pertanto, il motore di ogni nostra condotta.

Si generano dall'interazione fra l'individuo e la specifica situazione per come questi la sperimenta e la interpreta.

Motivazione intrinseca: sollecitazione a fare qualcosa per il piacere che se ne trae

Motivazione estrinseca: sollecitazione a fare qualcosa per riceverne una ricompensa

Effetto della sovragiustificazione

In presenza di ricompense, le persone sovragiustificano il loro comportamento come dovuto a cause esterne (appunto le ricompense), sottostimando il loro interesse intrinseco per il comportamento

In che modo si può ridurre o evitare questo effetto?

1) Si è visto che **le ricompense diminuiscono l'interesse** solo se questo è **molto elevato**. Ciò non avviene invece se l'interesse è scarso o assente

Così se un bambino che non ha nessun interesse per la lettura viene ricompensato, la sua motivazione intrinseca non può essere ridotta

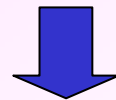
2) Se la **ricompensa riguarda la PRESTAZIONE** (cioè la bravura nello svolgere un compito) e non semplicemente l'esecuzione (averlo eseguito) è meno probabile che diminuisca l'interesse per il compito ma può addirittura aumentarlo (occorre però tenere conto che ogni valutazione implica tensione ed ansia)

2) Conoscere noi stessi osservando le emozioni sperimentate in alcune situazioni

**TEORIA
BIFATTORIALE
DELLE EMOZIONI**

Per comprendere le emozioni che sperimentiamo, occorre:

1. che proviamo uno stato di eccitazione fisiologica
2. che cerchiamo, nella situazione immediata in cui ci troviamo un'etichetta con cui contrassegnare tale stato di eccitazione



Le nostre emozioni sono in gran parte arbitrarie, perché dipendono dalla spiegazione più plausibile della nostra eccitazione

Spesso però la spiegazione più plausibile non è però quella giusta

ESPERIMENTO DI SHACHTER e SINGER [1962]

IPOTESI: i soggetti che non hanno un'adeguata spiegazione del loro stato di attivazione ne ricercano la causa nella situazione immediata

PRIMA FASE

- Gli sperimentatori invitarono degli studenti a partecipare ad un esperimento che doveva valutare gli effetti di un composto vitaminico (**Suproxin**) sulla **percezione visiva**
- Prima di sottoporli a tale prova percettiva somministrarono a tutti un'iniezione di epinefrina (sostanza in grado di produrre uno stato di attivazione fisiologica).
- Successivamente li suddivisero in tre gruppi manipolando il **tipo di informazione fornita**: veritiera, non veritiera, assente:

ESPERIMENTO DI SHACHTER e SINGER [1962]

- al I GRUPPO [EPI INF] fu data una spiegazione esauriente e corretta degli effetti (cioè, che avrebbe prodotto tachicardia, tremori, sensazione di calore al viso) e fu detto loro che tali effetti avrebbero avuto una durata limitata;
- al II GRUPPO [EPI IGN] non fu data alcuna indicazione sugli effetti;
- al III GRUPPO [EPI MIS] furono fornite indicazioni non veritiere sugli effetti (si disse loro che avrebbero avvertito torpore agli arti inferiori, sensazioni di prurito e mal di testa);
- al gruppo di CONTROLLO [CON IGN] fu somministrato un placebo (soluzione salina, che non produce attivazione a livello di SSN) e non fu data alcuna indicazione sugli effetti.

ESPERIMENTO DI SHACHTER e SINGER [1962]

II FASE

Ogni soggetto fu fatto accomodare da solo in una sala d'aspetto in attesa che la sostanza facesse effetto per poi sottoporsi ai test visivi.

Qui incontrava un complice dello sperimentatore che dopo un po' cominciava a comportarsi:

- in una condizione in **modo euforico** (rideva, scherzava, correva per la stanza giocando a basket con una palla di carta, lanciava areoplanini di carta),
- in un'altra condizione in **modo arrabbiato**: il complice ed il soggetto erano seduti l'uno accanto all'altro e dovevano compilare un questionario di 5 pagine, molto personale e composto di domande impertinenti. Durante la compilazione il complice si mostrava sempre più irritato, fino ad arrivare a strappare il questionario e a precipitarsi fuori della stanza.

ESPERIMENTO DI SHACHTER e SINGER [1962]

MISURE:

osservazione standardizzata tramite specchio unidirezionale, self-report (scale che misuravano l'umore del momento).

RISULTATI

I risultati hanno confermato le previsioni degli sperimentatori:

- Chi non aveva ricevuto informazioni o ne aveva ricevute di inadeguate, tendeva ad assumere l'umore del complice, mentre quelli informati, che sapevano come spiegare il loro stato di attivazione fisiologica tendevano in misura minore a imitare il complice
- I soggetti a cui era stato somministrato un placebo si dimostrarono meno influenzati dal complice rispetto a quelli non informati, ma più influenzati rispetto a quelli informati (nella condizione di euforia).

2) Conoscere noi stessi osservando le emozioni sperimentate in alcune situazioni

TEORIE DELLE EMOZIONI COME VALUTAZIONI COGNITIVE

Le emozioni che proviamo dipendono da come interpretiamo un certo evento, cioè se lo interpretiamo in base alle implicazioni positive o negative che ha per noi stessi.

E' il modo in cui interpretiamo l'eccitazione che determina la nostra reazione emotiva.

3) Conoscere noi stessi tramite l'interazione sociale

Il concetto di sé autoriflettente (Cooley, 1902)

Il confronto sociale (Festinger, 1957)

Modi in cui impieghiamo le conoscenze che abbiamo di noi stessi per
presentarci agli altri

La presentazione di Sé "*strategica*"

Consiste negli sforzi intrapresi per influenzare l'impressione che suscitiamo negli altri affinché ci vedano sotto una luce positiva (ci considerino interessanti, amichevoli, competenti) o comunque secondo le nostre specifiche aspettative

Erving Goffman (1959)

La presentazione di Sé ha molti aspetti in comune con le azioni intraprese da un attore quando recita sulla scena di un teatro.

Così come gli attori, le persone comuni durante gli scambi sociali:

- sono particolarmente attente a come appaiono,
 - a come dirigono lo sguardo,
 - a come si muovono
 - agli abiti che indossano

poiché questi sono tutti elementi che consentono di fornire una certa immagine di Sé agli altri e di influenzare il modo in cui essi reagiranno a tali informazioni

Ogni comportamento ha dunque la funzione di esercitare un controllo sugli altri.

Gestione delle impressioni: crearsi un handicap

1) L'INDIVIDUO CREA DEGLI OSTACOLI CHE RIDUCONO LA SUA POSSIBILITA' DI SUCCESSO

ESEMPIO: ubriacarsi prima di un esame, non sforzarsi molto, non prepararsi in modo adeguato per un evento importante - così da dare la colpa ad essi in caso di effettivo fallimento

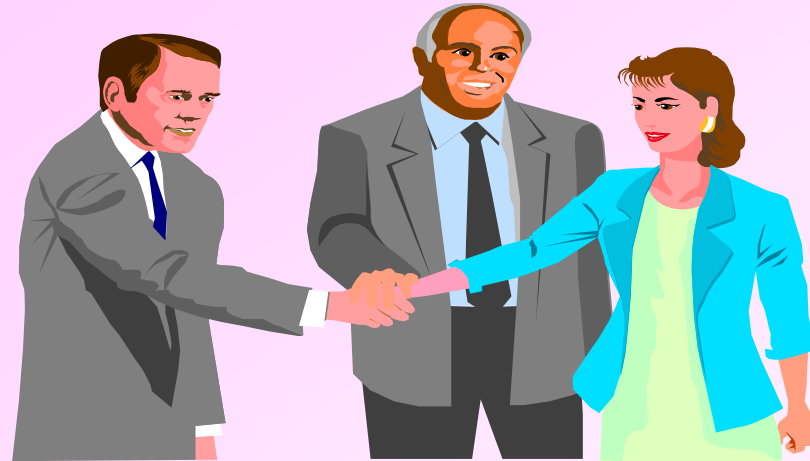
2) PREPARA IN ANTICIPO DELLE SCUSE DA IMPIEGARE IN CASO DI FALLIMENTO

Esempio:

- timidezza
- ansia per l'esame
- sintomi fisici

L'individuo può giungere a credersi e quindi dedica al compito meno impegno

Strategie rivolte a creare un'impressione positiva di se stessi nelle altre persone



- Conformarsi alle norme previste in una data situazione;
- Armonizzare il proprio comportamento a quello degli altri;
- Trasmettere informazioni positive su se stessi;
- Mostrare apprezzamento nei confronti di chi ci sta ascoltando;
- Armonizzare i comportamenti verbali e non verbali;
- Mostrare coerenza fra le proprie credenze e le proprie condotte