

IL SÉ

In psicologia, il Sé può sinteticamente definirsi come il complesso della totalità psichica di un individuo, l'insieme delle rappresentazioni mentali che il soggetto riferisce a sé stesso. Il Sé **non è sostanziale ma sociale** ed ha **consistenza e stabilità relative**: cioè il Sé, contrariamente a ciò che spesso si crede, non è qualcosa radicato in noi, dotato di una "sostanza" ben definita, ma si forma stando insieme agli altri ed è oggetto di continua trasformazione e ricambio, a seconda della nostra età, delle agenzie di socializzazione che ci hanno influenzato e ci influenzano (famiglia, scuola, gruppo dei pari, mass media ecc.) e del nostro contesto di vita del momento.

Il Sé può considerarsi il risultato dell'interconnessione di tre dimensioni distinte.

Innanzitutto abbiamo la **coscienza di sé**: è la consapevolezza di esserci, di esistere come individuo autonomo. Si forma intorno ai due anni di età e ci si arriva passando per tre gradi successivi:

- a) l'**autoconsapevolezza soggettiva**, che si ha quando il soggetto si rende conto di essere l'artefice delle proprie azioni;
- b) l'**autoconsapevolezza oggettiva**, con la quale il soggetto comprende di essere un'entità che esiste accanto ad altre a sé simili;
- c) l'**autoconsapevolezza individuale**, la quale è in un certo senso la sintesi tra le prime due, poiché indica che l'individuo è consapevole della coerenza tra sé stesso come individuo e le azioni che compie nella realtà.

Poi abbiamo i **sé contingenti**: questa espressione indica tutte quelle impressioni sul nostro conto che non sono organizzate entro un quadro preciso ma sono appunto contingenti, cioè relative a una qualche situazione particolare. Ci sono quattro tipi di sé contingenti:

- a) **ecologico**, costituito da informazioni che riguardano noi in rapporto con l'ambiente;
- b) **interpersonale**, impressioni su di noi che ricaviamo interagendo con gli altri;
- c) **esteso**, formato dai nostri ricordi;
- d) **privato**, costituito da tutte le esperienze personali che non vengono condivise con altri.

Infine il **concetto di sé**, il quale consiste in una rappresentazione che l'individuo ha di se stesso e che descrive (tra parentesi alcuni esempi):

- a) le **qualità individuali** ("sono una persona onesta", "sono pigro");
- b) lo **status** del soggetto ("sono uno studente", "faccio il panettiere");
- c) i **modelli interni**, le convinzioni che si hanno in relazione al funzionamento del corpo o della mente ("sono in sovrappeso perché il mio metabolismo è lento", "ho un'ottima memoria visiva");
- d) gli **standard personali**, cioè la descrizione di come si è, come ci si comporta abitualmente, ma anche come si vorrebbe essere, quali capacità si hanno e quali non si hanno ("sono molto disordinato, faccio fatica a ritrovare gli oggetti, dovrei essere più attento a dove metto le cose e sforzarmi di mantenere ordine");
- e) la **posizione rispetto a standard esterni**, i quali sono termini di paragone che il soggetto usa per definirsi e che sono esterni a lui/lei ("questo quadrimestre ho conseguito molte insufficienze, ma non mi preoccupa perché in classe ci sono compagni con voti peggiori dei miei").

Dal concetto di sé deriva l'**autostima**.

Come abbiamo visto fin dall'inizio, l'esperienza sociale gioca un ruolo indispensabile nella costruzione del Sé. Tra i fattori che lo determinano rientrano:

- i ruoli assunti (norme che definiscono come una persona si deve comportare all'inizio possiamo sentirci finti ma poi tale disagio sparisce);
- le identità sociali che le persone si creano (ciò che si è e ciò che non si è);
- i confronti con le altre persone (autovalutazione in base al confronto sociale);
- i successi e i fallimenti;
- i giudizi altrui (il modo in cui pensiamo che gli altri ci vedano viene utilizzato come uno specchio per percepire noi stessi);
- la cultura dominante del proprio contesto di vita (valori, usi, costumi, differenze di genere...).

Un modo pratico per comprendere come la vita sociale contribuisca alla creazione e all'evoluzione del Sé è dato dal *Twenty Statements Test* (Test delle venti domande), ideato dagli psicologi Manfred Kuhn e Thomas McPartland nel 1954. Si tratta semplicemente di rispondere venti volte alla domanda: "Chi sono io?" Kuhn ha osservato che le risposte date al TST rientrano in cinque categorie – gruppi sociali e classificazioni; credenze e ideologie; interessi; ambizioni; autovalutazioni – e sono influenzate dall'età, dall'occupazione e dal sesso del soggetto.

A seconda del contesto culturale abbiamo inoltre un **sé indipendente**, i cui elementi principali sono la separatezza, le caratteristiche interiori e l'unicità dell'individuo, e un **sé interdipendente** che dipende maggiormente dai rapporti sociali, dà più importanza alle caratteristiche di gruppo e ha confini meno marcati. Il primo scaturisce da contesti nei quali è dato largo spazio ai concetti di libertà personale e di mobilità individuale, in cui uno degli obiettivi principali della socializzazione è quello di creare persone concluse in se stesse. Il secondo invece si evolve a partire da situazioni ove si pone l'accento sui legami tra l'individuo e il gruppo: la famiglia, il quartiere, la classe sociale, l'azienda e così via. Esempi tipici del sé indipendente si trovano nelle culture dei paesi anglosassoni, mentre il sé interdipendente è prevalente nelle società dell'Europa meridionale e, ancora di più, dell'Asia orientale.

Risulta perciò chiaro a questo punto come i bisogni dell'individuo, i modelli e i valori cui si ispira e la conseguente autovalutazione che egli compie in base ad essi siano una componente fondamentale del Sé. Di conseguenza, ogni discorso su un argomento come l'autostima non può prescindere da essi. Ad esempio, se riteniamo che l'intelligenza sia una qualità che si può possedere o non possedere in varia misura, allora possiamo anche credere che nello studio non riusciamo bene perché siamo fatti così e non c'è nulla da fare. Se invece riteniamo che l'intelligenza sia qualcosa di modificabile attraverso l'impegno, allora possiamo affermare che gli scarsi risultati sono dovuti a poca applicazione e che se ci impegneremo maggiormente la situazione migliorerà. Nel primo caso non vi è quindi alcuna possibilità di mutamento della propria autovalutazione, mentre nel secondo sì. Da ciò viene confermata la natura sociale e relativa del Sé.