

# CAPITOLO 1

## SE' E IDENTITA'

Nella letteratura psicologica italiana ed internazionale si utilizza molto frequentemente il termine Sé a cui spesso si accompagna la parola Identità. In questi ultimi vent'anni, alcuni manuali (Leary & Tangney, 2003b; Jackson & Goossens, 2006) e diversi contributi teorici (Fornaro, 2001; Harter, 2003; Alsaker & Kroger, 2006) hanno tentato di problematizzare e successivamente di fornire una chiarificazione circa l'utilizzo dei due termini che troppo frequentemente vengono affiancati, interscambiati o trattati senza alcuna distinzione. Accostarsi allo studio dell'Identità e del Sé è senza dubbio un percorso difficoltoso, soprattutto nella ricerca di un orientamento comune tra gli autori e nella comprensione dei loro contributi. La difficoltà più evidente sta nell'impossibilità di individuare, tra i numerosi scritti sull'argomento, delle regole precise e condivise circa utilizzo dei due termini. In questo capitolo si proverà, quindi, a trattare le diverse modalità di impiego delle parole Sé ed Identità cercando di sottolinearne le analogie, le differenze, se di differenze si può parlare, e, in particolare si cercherà di approfondire il loro utilizzo nella psicologia dello sviluppo.

### **1. Sé o Identità? Una storica controversia**

I termini Io, Sé, Ego e Me vengono generalmente impiegati per definire l'identità di un individuo e la sua appartenenza, la sua collocazione in uno specifico contesto. Ogni utilizzo di questi termini rimanda infatti a qualcosa di unico, ad una specificità di genere che caratterizza l'essere umano. In ambito psicologico, l'interesse crescente per il Sé e l'identità hanno esteso lo studio di questi costrutti sia nella clinica che nella ricerca. Nella letteratura odierna tuttavia non esiste una definizione chiara ed univoca del termine Sé o un'unica prospettiva teorica (Epstein, 1973; Hattie, 1992), così come le definizioni di Identità sono piuttosto numerose (Aleni Sestito, 2004).

Se si vuole provare a ricondurre ad un punto iniziale la controversia sull'utilizzo della parola Identità o del Sé, si devono ripercorrere molti secoli. L'introduzione della parola Sé, nella lingua italiana, è stata inizialmente importata come traduzione dell'inglese *the self*, già in uso nei paesi anglosassoni nel XIV secolo. In realtà, *the self* veniva reso in italiano con l'lo dai filosofi seicenteschi e il significato era molto simile al *self* inglese. Ferrari, un medico del 1900, scriveva un capitolo dal titolo "Coscienza di Sé" dove specificava che il Sé non è altro che l'lo materiale, l'lo spirituale e l'lo sociale di cui parlavano i filosofi antichi. È vero che nella parola italiana "lo" può mancare, almeno in parte, il senso riflessivo che immediatamente veicola invece il termine Sé; ma è anche vero che in inglese manca la sostantivazione di "I", pronome dei verbi in prima persona (Fornaro, 2001). Fin qui le uniche accortezze da rispettare sono dovute al passaggio da un lingua all'altra, ma è stato proprio da questo passaggio che sono sorti i maggiori problemi per identificare le modalità e i contesti in cui si dovrebbe o sarebbe meglio utilizzare il termine Identità o quando sia meglio parlare di Sé cercando di coprire l'ampio ventaglio semantico dell'inglese *self*. Ciò che si evidenzia dai contributi della letteratura psicologica, psicoanalitica e psichiatrica è sia l'uso forzato dell'espressione Sé che viene usato un po' dappertutto, sia l'ingenuità semantica con cui anche uno stesso autore usa contemporaneamente la parola Sé e subito dopo Identità o tante espressioni del Sé anche molto diverse tra loro come senso di sé, conoscenza di sé, autocoscienza ecc...(Leary & Tangney, 2003b).

Se si volesse individuare il ventaglio semantico a cui corrisponde la parola Sé in lingua inglese che di per sé non introduce nulla di nuovo che prima non fosse già noto nella lingua italiana, seppure espressa con modalità diverse, si potrebbero differenziare: l'lo, il senso di riflessività, il senso dell'autonomia (da sé – es. *self portrait*: autoritratto), il senso dell'identità (*the self* come ciò per cui una persona rimane se stessa al di là dei cambiamenti e del trascorrere del tempo), il senso dell'ipseità (sono proprio io diverso da chiunque altro), una parte della personalità (*the best self*: il meglio di Sé). Fornaro (2001) al termine di questo elenco, suggerisce quindi

un utilizzo più moderato della parola Sé ricordando che esistono parole italiane più appropriate che di volta in volta possono essere impiegate per chiarire e contestualizzare meglio il concetto che si vuole comunicare.

Spostando ora l'attenzione sul panorama internazionale, si osserva che le difficoltà di uso dei termini Sé e Identità non sono solo appannaggio della lingua italiana, ma anche all'estero l'uso improprio e a volte confuso dei due termini è molto comune. Leary e Tangney (2003a) suggeriscono una maggiore attenzione alle modalità di impiego dei termini Sé e Identità, preoccupandosi di scegliere con cura tra una gamma di parole più ampia. Questi autori sostenuti dal precedente lavoro di Olson (1999), hanno identificato cinque diversi modi d'uso, da parte degli psicologi o studiosi delle scienze sociali, della parola Sé: alcuni di questi raggruppamenti possono essere fra l'altro ricondotti all'elenco esplicitato da Fornaro (2001). Il primo raggruppamento comprende coloro che usano il Sé come sinonimo di persona nella sua totalità. Questo utilizzo può essere approvato nel linguaggio comune, ma in ambito psicologico non è possibile dire che la persona è il Sé ma piuttosto che la persona *ha* un sé (Olson, 1999); a questo livello sarebbe quindi meglio usare la parola "persona" per non essere confusivi. Un secondo gruppo, comprende quegli autori che utilizzano il Sé come parte della personalità di un individuo in cui vengono racchiusi il temperamento, obiettivi, valori, preferenze, abilità, strategie (Tesser, 2002). Già Mashlow (1954) scriveva "*l'attuazione di Sé*" come la modalità di realizzazione della propria personalità, ma è riduttivo pensare che il Sé e la personalità siano sinonimi, perché a questo punto tutti gli studiosi della personalità dovrebbero studiare anche il Sé, mentre così non accade.

Un altro gruppo si rifà a James (1890) che introduce la differenza tra Io e Me, differenziando un Sé conoscente (soggetto) da un Sé conosciuto (oggetto). Questo uso del Sé si riferisce all'esperienza del Sé, alla capacità di pensare i propri pensieri, di sentire le proprie emozioni. Non essendoci una precisa struttura neuronale in grado di chiarire questa "esperienza di sé" si può parlare di coscienza di sé. Sulla scia di James, un grande utilizzo del termine Sé come "agente esecutivo" si è diffuso soprattutto a partire dagli Anni '70.

Infine, alcuni teorici si riferiscono al Sé come l'insieme delle credenze che l'individuo ha circa se stesso, per cui sarebbe più opportuno distinguere la persona dalle conoscenze o credenze che la persona ha di se stessa. Epstein (1973) suggerisce, a questo proposito, l'uso di termini come "concetto di Sé", "self-schema" o "credenze relative al Sé".

Le analisi compiute da Leary e Tagney (2003a) sui numerosi utilizzi dei vari termini che si riferiscono all'individuo, rende consapevoli della grande molteplicità di utilizzo del concetto di Sé e della difficoltà a comprendere quali possono essere gli autori più "rigorosi" di altri nella definizione di un termine tanto complesso quanto variegato. Leary e Tagney provano a fornire una macrodefinizione del Sé pur riconoscendo la mancanza di esaustività nella stessa. Il Sé sarebbe una capacità mentale che rende capace un individuo di comprendere se stesso come un oggetto della propria attenzione e di essere consapevole di se stesso. La mente umana permette la riflessione verso il proprio Sé, distingue le proprie credenze, i valori, le percezioni e i sentimenti da quelli degli altri e consente la regolazione dei comportamenti. Inoltre, con alcune eccezioni, la parola sé viene usata come prefisso a cui si affianca un altro sostantivo (schema di sé; controllo di sé).

Dalla trattazione dei molteplici usi del Sé, dove si potrebbe collocare l'Identità in uno scenario già così complesso come quello descritto? Anche in questo caso, una risposta univoca non c'è. In alcuni autori il Sé diventa tutta la persona, facendolo coincidere con il concetto di Identità. Autori di impostazione psicodinamica preferiscono parlare dell'Io invece che del Sé, connotando l'Io come l'intera psiche o persino come la persona nella sua totalità (Fornaro, 2001). In questo caso, l'Identità diventa l'Io con le sue articolazioni interne, con il nesso mente-corpo, il rapporto tra le varie parti della mente e il legame con gli oggetti esterni. Kohlberg (1984), ad esempio, utilizza il termine "Ego" intendendolo come organizzatore dell'"I"-lo – che diventa accessibile all'individuo attraverso i suoi sottodomini. Kegan (1994) preferisce invece parlare dell'Io come processo evolutivo che dà significato e sa differenziare ciò che caratterizza se stessi dagli altri.

L'autore che ha maggiormente approfondito il concetto di identità declinandolo in una prospettiva evolutiva è senza dubbio, Erikson (1968, 1980).

Egli utilizza, nella sua opera, contemporaneamente tutti i termini "Identity", "Self", "Ego", "I" e "Me" per riferirsi sempre ad un unico concetto: il "centro osservativo della consapevolezza" ossia alla coscienza di Sé come persona. Erikson è convinto possa esistere già dall'infanzia una prima forma di identità dove si mette in atto un lavoro di integrazione dell'Io, affinché si possa giungere ad una sintesi che determina appunto questa "prima" identità. Con lo sviluppo dell'individuo, la prima identità si integra gradualmente con aspetti costituzionali, bisogni libidici, identificazioni significative, difese e, attraverso un continuo bilanciamento e ri-bilanciamento tra ciò che appartiene a Sé e alla sfera intrapsichica e ciò che appartiene all'altro, si svilupperà un'identità adulta caratterizzata da stabilità e coesione. Il completamento di questo processo avverrà solo al termine dell'adolescenza e prende il nome di *processo di formazione dell'identità*. Erikson individua lo sviluppo dell'identità secondo una prospettiva stadiale, dove, all'interno di ogni stadio c'è una sorta di superamento di un "dilemma". L'adolescenza è caratterizzata dal quinto stadio dove il dilemma saliente è il "raggiungimento dell'identità o confusione di ruoli". Se l'adolescente saprà superare questo stadio, l'identità raggiunta in età adulta sarà il risultato di una sintesi di tutte le identificazioni salienti esperite, dalle più infantili alle più recenti, dai rimandi sociali che l'adolescente riceve, dai suoi interessi, dalle amicizie che ha costruito e dal gruppo dei pari (Erikson, 1968). Tale sintesi avviene proprio nel quinto stadio, l'adolescenza, perchè, tra tutte le fasi della vita, questo è senza dubbio il tempo maggiormente caratterizzato da un'intensa attività di definizione e ri-definizione della propria identità. In adolescenza, assume un ruolo centrale anche la società che offrirebbe un periodo di moratoria all'adolescente: un tempo in cui egli può sperimentare ruoli anche molto diversi tra loro. La società tollera questa sperimentazione senza etichettare l'adolescente come deviante, proprio perché il tempo della moratoria

psicosociale serve al giovane per esplorare in modo attivo le diverse possibilità che la società gli offre, dare significato alle esperienze, comprendere il valore delle cose, la liceità dei comportamenti e la sua “vocazione” da adulto. Una buona moratoria sociale caratterizzata da esplorazioni attive, ma sempre sotto il controllo di un adulto vigile ma sufficientemente flessibile garantisce all'adolescente l'acquisizione di un'identità stabile e sicura.

Il contributo di Erikson (1968, 1980) consente di tracciare una teoria che prende in esame sia la natura intrapsichica sia la natura psicosociale dell'Identità con un importante ruolo attribuito al contesto nel riconoscere e supportare la costruzione dell'Io. Ciò che ne deriva è dunque una prospettiva *evolutiva* del concetto di Identità, in cui lo sviluppo è costellato da eventi critici e dal susseguirsi di diversi stadi qualitativi, in una sequenza gerarchica e invariabile, ciascuno con una propria organizzazione interna e una suo possibile esito evolutivo o di blocco (Erikson, 1982; Palmonari, 1994, 2001). Elaborando la teoria di Erikson, altri due autori sviluppano una teoria dell'Identità: Marcia (1966) e Kroger (Kroger & Green, 1996).

Marcia (1966, 1980; Marcia, Waterman, Matteson, Archer, & Orlofsky, 1993), partendo dalla prospettiva psicosociale proposta da Erikson, ha concettualizzato l'Identità come una struttura del Sé, un'organizzazione interna autocostruita e dinamica. Essa è una struttura mentale che si forma e si organizza in relazione alle risposte che l'individuo darà in base ai problemi che si pongono nelle diverse fasi della vita e al tipo di assunzione di impegni per sé. Ogni stadio dell'Identità viene a definirsi a partire da due dimensioni: una è quella dell'esplorazione delle possibili alternative o scelte che l'individuo deve compiere in contesti diversi; l'altro riguarda l'impegno che l'individuo mette per intraprendere e perseguire l'alternativa individuata. Marcia identifica quattro stati dell'Identità: raggiungimento dell'Identità, moratoria, blocco e diffusione. Il raggiungimento dell'Identità avviene dopo un periodo attivo di esplorazione e di ricerca. Durante questa esplorazione l'individuo ha la possibilità di esprimere il “meglio di sé”, i propri valori, le proprie preferenze, le proprie credenze confrontandoli con quelli

proposti dalla società. Gli individui che si trovano in uno status di blocco, al contrario, hanno costruito la loro Identità senza alcun periodo di esplorazione: i loro ruoli sono stati così definiti da altri, generalmente i genitori. Gli individui che si trovano in una situazione di moratoria o di diffusione sono coloro che ancora non hanno scelto, si trovano in uno stato di ricerca. L'adolescente solitamente si trova in questo stato, perché, in accordo con Erikson, egli sta sperimentando ruoli diversi in contesti diversi senza aver acquisito ancora un'Identità unica e stabile.

Kroger *et al.* (1996; 2004) ha compiuto una meta analisi sui lavori di Erikson e Marcia, puntualizzando come l'identità non sia un fenomeno che emerge solo in adolescenza, ma come si sviluppi attraverso diversi stadi e possa essere continuamente "rifinita" lungo tutto il corso della vita. La condizione ottimale che un individuo può raggiungere al termine dell'adolescenza è l'organizzazione di struttura dell'Identità che funga da base solida nel lavoro, nella vita affettiva, nelle relazioni, nel proprio orientamento morale ma in cui ci sia spazio anche per la flessibilità che garantisca una possibilità di adattamento agli eventi della vita. Per questi autori, il concetto di Identità assume dunque un significato fondamentale in quanto è funzione unificatrice dei diversi stadi di sviluppo: *"il fine ultimo di ogni individuo è la costruzione di un'identità che si mantenga stabile nonostante i cambiamenti inevitabili posti dalle condizioni storiche, sociali, culturali..."* (Erikson, 1982, p. 71). Di tale processo psico-sociale, *"l'identità è intesa come un'entità dinamica costituita da più dimensioni, un sistema di tensione"* (Palmonari, 1997, p. 49) dove gli aspetti biologici, le esperienze personali, l'ambiente di vita familiare, sociale e culturale, concorrono a dare significato, forma e continuità all'esistenza (Kroger, 1996). L'Identità diventa quindi una configurazione di aspetti diversi che forniscono all'individuo la sensazione di essere sempre gli stessi nella propria continuità. L'identità potrebbe così essere un equilibrio dinamico tra l'io e le modificazioni ambientali e temporali: l'individuo e il contesto sono dunque gli elementi fondamentali nella definizione dell'Identità ed essi si definiscono vicendevolmente l'un l'altro.

È da sottolineare come questi autori di impostazione psicomodinamica non trattino mai il "Sé", ma si muovano costantemente su una terminologia centrata sull'Io e sull'Identità.

Al fine di tentare una chiarificazione rispetto ai concetti di Sé ed Identità, neppure questi autori di impostazione psicomodinamica possono dunque essere d'aiuto. Essi addirittura tendono a cancellare completamente dai loro scritti la parola Sé o la utilizzano come sinonimo di Identità. Altri ancora considerano l'Identità un bilanciamento tra Sé e altro da Sé avendo però, in questo modo, operato già una scelta di campo restringendo il significato del Sé che va a racchiudere quello di Identità.

Dai differenti approcci teorici esplicitati sembra possibile indicare tre diverse "macro" prospettive a cui ricondurre la controversia tra l'utilizzo di termini Sé o Identità. Un primo filone di studi considera i costrutti di Sé, Identità e autostima correlati tra loro, ma a causa delle origini storiche e tradizioni di ricerca molto differenti vengono sempre tenuti separati. Ogni termine racchiude delle ricche opportunità di esplorazione dei meccanismi e dei processi che si attuano soprattutto durante la transizione adolescenziale, ma devono essere esplorate in modo distinto (Fornaro, 2001).

Una seconda prospettiva vede invece l'Identità come un costrutto che si inserisce nel più ampio concetto di Sé. Nel manuale "Self and Identity" (Leary & Tagney, 2003a), gli autori affermano che pur riconoscendo le difficoltà di chiarezza incontrate nel stabilire le modalità di uso dei due termini, si potrebbe sistematizzare i due costrutti in una sorta di "indice" che racchiude tutti i concetti, i processi e i fenomeni che si riferiscono al Sé e che, in qualche modo, sono stati studiati sotto questa etichetta. All'interno di questo "indice" la parola Identità compare nella colonna "Costrutti correlati al Sé" come se questo termine fosse un sotto-elemento che appartiene al Sé. Nella stessa colonna compaiono anche termini quali Io, Ego, Identità dell'Io, Io ideale, Orientamento dell'Io, Difese dell'Io, ossia tutti quei termini che alcuni autori sopraccitati hanno utilizzato per esporre il loro pensiero. Se si assumesse che tutti questi termini sono dei "costrutti correlati



al Sé" allora significa che il Sé non può essere una "cosa sola", ma bensì un costrutto multidimensionale, dove tra le varie dimensioni si trova anche l'Identità. In questo modo si risolverebbe in parte la controversia tra i due termini, perché il Sé globale e unitario che caratterizza l'individuo comprenderebbe tutte quelle sfaccettature del Sé quali "lo sono", "lo mi rappresento", "lo sono conoscibile a me stesso", "lo faccio esperienza di me come oggetto" che ogni autore usa spesso troppo con semplicità e, a volte impropriamente.

Un'ultima prospettiva si riferisce alla personale soluzione proposta da (Alsaker & Kroger, 2006) sulla controversia tra l'uso dei termini Sé e Identità in psicologia. Le autrici, riconoscono che negli ultimi quarant'anni moltissimi autori che si occupano di Sé ed Identità hanno spesso confuso l'utilizzo dei due termini, ma secondo il loro approccio *self concept* e *identity* dovrebbero rimanere due concetti distinti.

Sulla scia di (Baumeister, 1986) che individuava il Sé come costrutto correlato alle attribuzioni di un individuo, mentre l'Identità si riferisce agli aspetti biologici, psicologici di un individuo in relazione al contesto di appartenenza; le autrici riconoscono che il concetto di Sé potrebbe essere riferito ad elementi descrittivi che comprendono le caratteristiche individuali, le credenze, le competenze, i sentimenti e le consapevolezze di sé. L'identità invece si riferirebbe al senso di benessere che l'individuo sperimenta tra un contesto sociale e le sue caratteristiche fisiologiche e psicologiche. Se l'individuo si trova in una condizione di equilibrio tra le richieste dell'ambiente e le sue caratteristiche di personalità, mentali e fisiche, si può affermare che possiede un'identità stabile e coesa.

E' innegabile che i concetti di Sé e di Identità sono strettamente correlati, perché entrambi rispondono alla domanda "chi sono io?", ma sembra che per la prima volta qualcuno abbia osato accostarli ma allo stesso tempo differenziarli per alcuni aspetti sostanziali. Baumeister (1986) aveva specificato la differenza tra i due termini così: il Sé è la *descrizione* di chi uno è, mentre l'Identità è la *definizione* di chi uno è. Alsaker e Kroger (2006) continuando su questa linea, sottolineano che proprio in adolescenza il Sé e

L'Identità dovrebbero essere tenuti separati, anche se inevitabilmente una modificazione nel Sé induce un cambiamento nell'Identità e viceversa.

L'adolescenza è infatti un periodo di profondi cambiamenti e transizioni. I cambiamenti più visibili sono quelli relativi al corpo e allo sviluppo puberale che avviene in questa fase della vita. Si assiste ad un rapido picco di crescita, ad un ispessimento della pelle, ad un incremento della massa muscolare e del grasso, la comparsa del seno ecc.... Le traiettorie di sviluppo iniziano per la prima volta a differenziarsi a seconda del genere. Questi cambiamenti inducono nell'adolescente nuove sensazioni, nuove percezioni circa il suo corpo a cui si associano rappresentazioni di sé spesso molto diverse e cangianti. Queste rappresentazioni possono anche essere discrepanti tra loro perché l'adolescente sente una frattura tra la percezione di sé in fase di maturazione e le reazioni degli altri nei suoi confronti. Oltre ai cambiamenti fisici, si assiste anche a modificazioni neuronali e cognitive. Il passaggio dal pensiero concreto a quello formale induce, senza dubbio, un'apertura dell'adolescente verso nuovi orizzonti di pensiero e verso l'acquisizione di capacità riflessive e di introspezione (Piaget, 1972; Rosemberg, 1986). La maturazione cognitiva si accompagna ad un reale passaggio verso un'istruzione superiore. In molti Paesi, l'adolescenza coincide infatti con il passaggio dalla scuola primaria a quella secondaria e questo influisce senza dubbio sulle rappresentazioni che il ragazzo ha di sé stesso. Ai cambiamenti individuali si aggiungono le competenze sociali e l'incremento di contatti relazionali che in adolescenza acquisiscono un valore determinante nella costruzione del Sé, della definizione dell'autostima e in ultima analisi della definizione del "chi sono io", ossia di Identità.

Accogliere quest'ultima prospettiva significherebbe dunque affermare che l'Identità è un costrutto teorico, mentre il Sé diventa la sua operazionalizzazione. Quando si parla di Identità infatti questa non è misurabile, mentre possono essere misurate le diverse dimensioni in cui l'Identità si manifesta (relazionale, sociale, lavorativo). Il concetto di Sé si riferisce dunque a caratteristiche, credenze, valori, sentimenti e

competenze verso se stessi e verso gli altri, mentre l'Identità si riferisce al costrutto teorico che racchiude tutti questi aspetti. L'autostima invece si riferirebbe a come un individuo valuta se stesso, in accordo al valore che attribuisce a sé confrontandolo con ciò che vorrebbe essere (Ideale dell'Io). Se allora l'Identità è una definizione e il Sé è la sua operazionalizzazione, nel prossimo paragrafo verrà esposta la prospettiva multidimensionale del Sé, in cui si tenterà di focalizzare soprattutto i contributi e le prospettive di studio e di applicazione che tale orientamento ha portato alla psicologia dello sviluppo.

## **2. La prospettiva multidimensionale del Sé**

Il concetto di Sé è stato oggetto di analisi e di studi in numerosi ambiti disciplinari diversi tra cui quello filosofico, storico, religioso, sociale e psicologico. Nella tradizione filosofica classica così come nella religione, il vero Sé corrispondeva all'anima intesa come nucleo centrale ed indivisibile e, autori successivi (Wicklund & Eckert, 1992) hanno ulteriormente elaborato questo concetto interpretando il Sé come un costrutto globale la cui conoscenza non può essere distinta dall'oggetto conosciuto. Il Sé poteva dunque essere riconosciuto come un concetto unitario in cui esisteva un unico nucleo centrale (il Sé) da cui si sviluppava la conoscenza, la coscienza e da cui prendevano corpo le decisioni e le azioni dell'individuo. Nonostante le controversie suscitate dall'utilizzo smodato e spesso poco accorto del termine Sé, soprattutto tra esperti e studiosi delle scienze umane, oggi sembra esserci un generale accordo tra i ricercatori delle scienze umane circa la considerazione del Sé in termini multidimensionali. Il Sé ha un carattere globale e una articolazione in domini specifici che sono parzialmente indipendenti, ma sempre collegati al Sé globale.

Se si vuole collocare un momento di avvio allo studio del Sé in termini multidimensionali, senza dubbio bisogna riconoscere il merito a James (1890), Cooley (1902) e Shavelson (1976, 1986). Cooley (1902) riconosce che la costruzione del Sé deriva innanzitutto dalle attribuzioni che gli altri fanno su noi stessi, introducendo il concetto del "sé visto allo specchio"; Mead

(1934) sottolinea anch'egli l'importanza delle interazioni personali nella costruzione del Sé attraverso delle generalizzazioni sulle valutazioni che gli altri danno della persona. Shavelson *et al.* (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976; Shavelson & Marsh, 1986) invece elabora un modello gerarchico in cui posiziona il Sé globale all'apice e le altre componenti del Sé in posizioni sottostanti. Il suo modello è basato sull'assunzione che le esperienze di competenza in un campo specifico conducono alla formazione delle valutazioni di Sé che si aggregano in categorie contestualizzate. Il concetto di Sé globale si formerebbe a partire dai livelli più bassi di valutazione del Sé, salendo fino a quelli più alti.

Tutti questi autori, seppur in modo diverso, sono stati ripresi da Susan Harter (1985, 1986, 1996, 1999) che oggi può essere considerata uno dei maggiori esponenti della teoria multidimensionale del Sé. Il suo contributo funge da cornice teorica per gli studi compiuti in questo lavoro. Il contributo più saliente per lo sviluppo della teoria di Harter è, senza dubbio, quello di James, già citato nel paragrafo precedente, in cui compare la divisione tra due aspetti fondamentali del Sé: l'Io e il Me. Questa differenza corrisponde al Sé inteso come soggetto e il Sé come oggetto. L'Io è il Sé conoscitore cioè il soggetto che organizza ed interpreta l'esperienza. Esso implica un senso di continuità personale e di unicità della propria esperienza che si differenzia da tutti gli altri. L'Io è inoltre il costruttore attivo del Me. Il Me invece rappresenta il Sé come oggetto conosciuto e può essere definito come la somma di tutto ciò che una persona può considerare "proprio". Questo "proprio" può essere suddiviso in tre componenti principali: il Sé materiale che include il Sé corporeo e i beni materiali, il Sé sociale che riflette le caratteristiche del Sé riconosciute dagli altri e il Sé spirituale che sono l'insieme di pensieri, giudizi e morale. Le tre componenti sono organizzate gerarchicamente. Alla base si trova il Sé materiale che costituisce il fondamento per gli altri Sé; al secondo posto c'è il Sé sociale che costituisce un'enorme importanza per la formazione e il mantenimento dei legami sociali e infine al livello più alto si trova il Sé spirituale che rappresenta un patrimonio prezioso di conoscenza, valori morali e norme.

James considera dunque una molteplicità di Sé che danno origine al concetto globale di Sé da cui deriverebbe anche il concetto di autostima. I diversi Sé possono essere in armonia tra loro, ma anche in disaccordo. Laddove prevale il disaccordo può nascere un “conflitto tra i diversi Me” che si riferisce ad una mancata integrazione tra i diversi ruoli. A questo proposito, ripudiare alcuni ruoli non significa necessariamente un danno per il senso globale di Sé e quindi un abbassamento dell'autostima. L'autostima infatti deriverebbe dal risultato del rapporto tra successi e aspirazioni. Se i successi percepiti eccedono le aspirazioni ne consegue un innalzamento di autostima, al contrario se le pretese eccedono rispetto ai successi si assiste ad un abbassamento di autostima.

I concetti introdotti da James, pur essendo stati concepiti nel diciannovesimo secolo, sono ancora molto attuali in quanto fungono da impianto teorico per numerosi autori che si sono occupati della psicologia del Sé. La differenza tra Io e Me e la struttura multidimensionale e gerarchica del Me hanno anticipato numerosi temi contemporanei relativi alla struttura del Sé, in cui gli autori hanno esaminato le possibili relazioni tra domini specifici e globali del Sé. Inoltre i potenziali conflitti tra i diversi Me esplicitati da James hanno spinto a ricercare le possibili cause e conseguenze di questi conflitti e le ripercussioni sull'autostima e sulla personalità dell'individuo (Harter, 1999).

Riprendendo la teoria di James, Susan Harter (1986, 1993, 1996, 1999, 2001, 2003) trova che le valutazioni circa il proprio Sé possono variare notevolmente anche in una stessa persona e questo è ancor più evidente in età adolescenziale. Una ragazza potrebbe riportare una positiva valutazione di Sé quando parla del rapporto con la sua migliore amica, mentre riportare bassi livelli di valutazione di Sé quando è con i suoi genitori. Il concetto di un Sé multidimensionale che comprenda anche il sé relazionale è in grado di spiegare tale fenomeno. Harter adotta così il modello multidimensionale del Sé sapendo che un individuo può possedere molteplici Sé che può adottare in diversi contesti, teorizzando una distinzione tra le valutazioni del Sé dominio-specifiche e valutazioni del Sé

globali. I domini specifici sono: cognitivo (es. lo sono creativo), sociale (es. lo sono una persona che stringe facilmente nuove amicizie) o fisico (es. lo sono una persona atletica), mentre l'ultimo dominio si riferisce al valore globale di Sé e può essere utilizzato come sinonimo di autostima. Il concetto di "valore globale di Sé" è una valutazione della persona nella sua totalità che riprende il valore attribuito ai singoli domini ma li supera. Riprendendo un famoso aforisma di stampo gestaltico, "Il tutto è qualcosa in più della somma delle singole parti", Rosemberg (1979) invece contrasta questa teorizzazione affermando che il Sé globale non è una sintesi, seppur complessa, tra le dimensioni, perché un individuo potrebbe avere un'autostima positiva nonostante egli si valuti in modo negativo in alcuni domini. Di conseguenza, Rosemberg (1979) si approccia allo studio dell'autostima focalizzandosi solo sulle valutazioni globali di Sé, ignorando i domini o le aree di competenza.

Harter invece tratta i termini "autostima" e "valore di sé" in forma interscambiabile (Harter, 2003) evidenziando come la valutazione del Sé globale ("lo sento di essere una persona di valore") non sia riducibile ad una sommatoria delle competenze dei domini specifici, ma ha delle caratteristiche proprie. La separazione del Sé globale dai domini specifici consente quindi di costruire, per ogni individuo, un profilo di valutazione dei diversi domini in uno stesso individuo o dentro uno stesso dominio in gruppi di individui diversi. In più, la separazione del Sé globale dai domini specifici consente di indagare se le valutazioni compiute dall'individuo in alcuni domini possono essere predittive di una positiva valutazione generale di autostima o predittivi di altri domini correlati. Questa distinzione tra Sé globale (valore globale di Sé o autostima) e domini specifici ha consentito la proliferazione di numerosi modelli che hanno provato a "mappare" le diverse componenti del Sé, così come la nascita di strumenti, generalmente questionari self report, che misurassero tali costrutti (Shavelson & Marsh, 1986; Hattie, 1992; Marsh & Redmayne, 1994). La stessa Harter ha costruito lo strumento "*Self-Perception Profile*" che consente di indagare sia le competenze che l'individuo valuta nei propri domini specifici, sia il valore

che attribuisce al Sé globale (Harter, 1985, 1986, (1988, 1996, 1998, 1999, 2003). Affinchè l'individuo possa valutare il proprio Sé egli deve necessariamente aver raggiunto un certo sviluppo cognitivo e i domini che saranno analizzati dovranno differenziarsi in base all'età. Harter quindi costruisce tre diverse versioni dello stesso questionario, partendo dal questionario per bambini, in cui include cinque domini specifici, il questionario per adolescenti in cui aggiunge tre domini ai precedenti e quello per adulti. Tutte le domande riportate nei questionario sono state inserite dopo un preliminare lavoro di interviste ai diversi gruppi di soggetti. Questo strumento ha raccolto numerose adesioni anche in culture differenti, con eccellenti validità psicometriche cross culturali. Il limite di uno strumento come quello ideato da Harter sta nel fatto che i termini conoscenza e percezione di Sé possono rappresentare due aspetti differenti del sistema del Sé (Maleddu & Scalas, 2003). La conoscenza di Sé può essere considerata come un'adeguata consapevolezza di certe caratteristiche di Sé, mentre la percezione riguarda un modo più ampio e generico di percepire il Sé. Diversi autori riconoscono il rischio che le persone forniscano valutazioni di Sé non corrispondenti alle caratteristiche reali a causa della desiderabilità sociale, della genericità delle affermazioni, della mutevolezza dell'autopercezione. Per cercare di ridurre al minimo l'influenza di questi fattori sono stati costruiti dei questionari che operazionalizzano i diversi domini in esame, attraverso la definizione di comportamenti a cui il soggetto si deve riferire per rispondere alle domande. Si è visto infatti che l'adeguatezza della autovalutazioni è facilitata quando le persone hanno una base comportamentale di riferimento chiara e definita (Zanna & Fazio, 1982; Klein & Loftus, 1993).

Oltre all'individuazione delle componenti del Sé e delle sue caratteristiche, nonché alla misurazione di questo costrutto, Harter (2003) ha voluto esaminare il Sé in una prospettiva evolutiva. L'autrice riconosce il Sé come costruzione cognitiva e sociale che a sua volta ha delle ripercussioni sulle componenti cognitive e sociali. Gli aspetti cognitivi e sociali sono dunque antecedenti e conseguenti del Sé. Analizzando la componente cognitiva,

Harter (2003) afferma che il Sé è la prima e ultima costruzione cognitiva, perché l'uomo è stato designato per attribuire un significato alle cose, alle esperienze, e per creare teorie sul mondo, inclusa una teoria su di sé. Le specifiche capacità cognitive che si sviluppano con la crescita dell'individuo consentono dunque di modificare e di affinare sempre di più la struttura del Sé e l'organizzazione delle rappresentazioni relative al Sé. Questo sviluppo delle strutture del Sé è simile per individui allo stesso stadio di sviluppo evolutivo, ma non continuo nel tempo. In passato si credeva che lo sviluppo del Sé fosse costellato da "salti" evolutivi per cui c'erano profonde discrepanze tra la percezione di Sé negli infanti, nei bambini, in adolescenti ed adulti. Ora si tende a considerare una traiettoria di sviluppo più armonica caratterizzata più da mini-step evolutivi dove le variazioni più grandi relative al Sé riguardano il livello di differenziazione e di integrazione che l'individuo opera nella sua teoria del Sé. Il livello di differenziazione consente al bambino di differenziare dapprima ciò che appartiene a sé e ciò che sta fuori da sé, successivamente di distinguere il sé reale da quello ideale e durante l'adolescenza di saper costruire molteplici sé nei diversi contesti relazionali. Nell'integrazione invece l'individuo deve progressivamente saper dare un'unitarietà ai diversi Sé e alle diverse risposte che riceve dall'ambiente, per costruire un valore di Sé globale armonioso e coeso. La seconda antecedente e conseguente del Sé è la costruzione sociale. Numerosi autori come Cooley (1902) e Mead (1934) avevano sottolineato l'aspetto sociale del Sé e Harter riconosce come le esperienze sociali, i pari, i genitori, gli insegnanti e il contesto socioculturale di appartenenza possano favorire ed affinare il Sé che a sua volta avrà ripercussioni sul contesto sociale. Se la componente cognitiva lavorava sulla struttura, la componente sociale favorisce lo sviluppo dei contenuti e nel valore che ognuno dà al proprio Sé. Il modello generale non rende però ragione delle differenze individuali che si riscontrano quando si costruiscono i profili del Sé in diversi individui. Perché accade che persone con valutazioni negative in alcuni domini riescono comunque ad avere un alto valore di Sé e dunque una buona autostima, mentre altri con le stesse



valutazioni negative negli stessi domini hanno una bassa autostima? James (1982) rispondeva a questa domanda introducendo il concetto di "aspirazione". Se l'individuo ha un'alta aspirazione di successo per quel dominio e non riesce a soddisfare questa aspirazione avrà una bassa autostima. Harter (1990, 1999) trova che più è grande la discrepanza tra l'importanza attribuita ad un dominio e la bassa competenza per quel dominio, più è basso il valore di Sé. Ulteriori studi hanno evidenziato anche come, non solo la discrepanza tra aspirazioni e competenze è importante, ma anche la capacità di "sminuire" l'importanza di un certo dominio. Gli adolescenti con un'alta autostima sono più abili a sminuire l'importanza dei domini in cui si percepiscono poco abili; mentre gli adolescenti con un basso valore di Sé non riescono a fare questa operazione di "sconto" della loro inadeguatezza. La capacità quindi di sminuire quelle aree in cui si è più deboli e meno competenti sembra essere una variabile che predice l'autostima degli individui. Questo spiegherebbe anche perché ad uguale livello di incompetenza percepita, alcuni mantengono comunque un'alta autostima, mentre altri no. Nell'analisi dei predittori di un migliore o peggiore valore di Sé, Harter prova a testare i domini da lei individuati. I migliori predittori sembrano essere l'Apparenza Fisica, la Competenza Atletica e l'Accettazione Sociale. In particolare, l'Apparenza predice una buona autostima soprattutto nelle femmine, mentre la Competenza Atletica e l'Attrazione sono appannaggio dei maschi. La direzione di questo legame va nella direzione ipotizzata da Harter: l'apparenza induce una certa autostima e non viceversa. Al di fuori dei domini, Harter individua la capacità di "sminuire" l'importanza nei domini in cui un individuo è poco abile a cui si aggiunge l'approvazione degli altri quali predittori di un buon valore del Sé. Sin da bambini, l'approvazione del caregiver, innanzitutto, e poi dei pari, degli insegnanti e di altre persone significative per l'individuo sono utili a sentirsi appagati e soddisfatti di se stessi. Questi "rimandi" positivi vengono generalmente interiorizzati dal bambino e sono indispensabili per la costruzione di un Sé coeso e stabile. In adolescenza il valore di queste approvazioni accresce in modo esponenziale (Harter, 1993; Mendelson,

Mendelson, & White, 2001). In particolare, per gli adolescenti, i migliori predittori di una buona autostima sono le approvazioni ricevute dai compagni di classe e dai genitori a cui fa seguito l'amico del cuore. Anche in questo caso la direzione individuata da Harter va dall'approvazione verso l'autostima e non viceversa. Unificando così la teoria di James, con quella di Cooley, Harter riesce ad operare un'ottima sintesi su quali siano i fattori determinanti per un buon valore di Sé. Il supporto e l'approvazione sociale, la competenza in domini ritenuti importanti per sé, la capacità di non dare troppo valore a quei domini in cui si è limitati, costituiscono gli elementi chiave che consentono ad un adolescente e successivamente ad un adulto di percepirsi come individuo di valore e quindi con un'alta autostima.

L'approccio teorico proposto da Harter ha il merito di aver approfondito in modo chiaro e preciso la prospettiva multidimensionale del Sé, integrando alcuni aspetti di altre teorie proposte da autori come Mead e Cooley e contestualizzando tale prospettiva nell'età evolutiva. I fattori di sviluppo cognitivo (Io) giocano un ruolo importante nella costruzione del Me, così come la componente sociale è indispensabile per la formazione di un Sé integrato e coeso. Inoltre, le differenze individuali, ad ogni livello di sviluppo, generano delle peculiarità nella valutazione dei domini, nella costruzione di una gerarchia di importanza ed in ultima istanza nella definizione dell'autostima.

Dalla descrizione delle principali linee guida che hanno condotto alcuni teorici ad avvalorare l'ipotesi di un concetto di Sé costituito da più dimensioni, si tratteranno ora alcuni esempi del costrutto multidimensionale del Sé partendo dal concetto di schema corporeo per giungere al Sé corporeo. Queste tematiche sono state scelte in quanto sono due concetti indispensabili per il lavoro proposto in questa tesi.

## **2.1 Dallo schema corporeo all'immagine corporea**

Tra le molteplici differenziazioni del Sé proposte dai diversi autori, il Sé fisico viene considerato da tutti, all'unanimità, come una dimensione del Sé che consente all'individuo di riferirsi all'esperienza corporea. I termini più ricorrenti che vengono impiegati per la definizione di questo Sé sono: schema corporeo ed immagine corporea. Generalmente, lo schema corporeo indica le rappresentazioni neurali del corpo e le funzioni cerebrali deputate al suo controllo. Al contrario l'immagine corporea esplicita le rappresentazioni e le percezioni mentali del corpo (Stamenov, 2005). Con il concetto di schema corporeo si intende la rappresentazione delle caratteristiche spaziali del corpo che l'individuo ricava a partire dalle informazioni provenienti dagli organi sensoriali. Il concetto nasce in ambito neurofisiologico, dall'esigenza di chiarire le patologie legate alla rappresentazione e all'orientamento corporeo. (Rezzonico & Strepparava, 1997).

Il primo autore che ha introdotto il termine "schema corporeo" è Bonnier (1905) che sentiva la mancanza di un termine ben preciso che indicasse la rappresentazione topografica del corpo nello spazio. È con Head (1920) però che si ha la definizione di schema corporeo ancora oggi avvalorata in letteratura. Head si era reso conto dell'ambiguità con cui veniva utilizzato questo concetto e ha cercato di specificarla con questa definizione: lo schema corporeo è la rappresentazione corporea ottenuta dalla comparazione ed integrazione a livello corticale delle diverse esperienze sensoriali con le sensazioni attuali (Head, 1920). Secondo questo autore ogni nuova sensazione viene messa in relazione con le esperienze passate, attraverso un'attività corticale di tipo automatico e preconsciouso. Tale processo non coinvolge la coscienza, ha un carattere plastico, e consente di modificare la rappresentazione corporea sulla base delle nuove informazioni in ingresso. Sulla scia di Head, altri autori hanno ipotizzato l'esistenza, nel cervello, di un substrato anatomo-fisiologico responsabile della rappresentazione del proprio corpo, anche se resta l'incognita se lo schema corporeo derivi da questo substrato corticale o da una capacità

psichica che l'uomo ha nel rappresentarsi il proprio corpo (Carlini & Farneti, 1980). Un problema cruciale si presenta infatti nel fenomeno dell'arto fantasma: anche dopo l'amputazione di un arto l'individuo continua a percepire sensazioni su quell'arto. Probabilmente, questo fenomeno non può che essere spiegato facendo riferimento, non solo a substrati anatomici e fisiologici, ma alla dialettica mente-corpo e alle percezioni psichiche che un individuo si costruisce in relazione al proprio corpo. I vissuti corporei (sensazioni, percezioni, investimenti affettivi) non rientrano pienamente nella nozione di schema corporeo, ma non possono neppure restarne esclusi.

Il concetto di schema corporeo proposto da Head è rimasto invariato per circa cinquant'anni finché un nuovo impulso alle ricerche neuropsicofisiologiche è stato impartito dalla nascita e diffusione di nuovi strumenti di misura tra cui la Tomografia Assiale Computerizzata (TAC) e la Risonanza Magnetica Nucleare (RMN) e successivamente la Tomografia Assiale ad emissione di Positroni (PET). Sono state così individuate nuove aree cerebrali deputate all'elaborazione dello schema corporeo e nuovi livelli di processazione delle informazioni. Lo schema corporeo si formerebbe dunque principalmente nelle aree primarie e secondarie di proiezione della corteccia sensoriale, in particolare a livello dei lobi parietali. Nel fenomeno dell'arto fantasma, sono così emerse le prove della correlazione esistente tra la formazione dello schema corporeo e i processi di integrazione corticale degli stimoli sensoriali (Trimble, 2007).

Con la nozione di schema corporeo, la difficoltà maggiore si incontrava nello spiegare l'intervento della componente psichica nella definizione del proprio corpo e delle sue rappresentazioni; per questo si è introdotto il termine "immagine corporea". Tale concetto si concentra sulle dinamiche affettivo-emotive e sui processi rappresentativi, intendendo così il modo in cui il soggetto sperimenta e considera il proprio corpo. Il termine è stato introdotto da Schilder (1950) che ne ha sottolineato le basi neurofisiologiche e i risvolti emozionali legati agli investimenti libidici e alle relazioni sociali che caratterizzano la percezione e la rappresentazione del corpo di un individuo. La definizione proposta al riguardo è la seguente: *"il quadro*

*mentale che ci facciamo del nostro corpo, vale a dire il modo in cui il corpo appare a noi stessi. Noi riceviamo delle sensazioni, vediamo parti della superficie del nostro corpo, abbiamo impressioni tattili, termiche, dolorose.....Ma al di là di tutto questo vi è l'esperienza immediata dell'esistenza di una unità corporea che, se è vero che viene percepita, è dall'altra parte qualcosa di più di una percezione" (Schilder, 1950).*

Per immagine corporea si intende dunque un quadro mentale del proprio corpo, ossia il modo in cui il corpo appare agli occhi e alla mente. Oltre a questa esperienza immediata dell'unità corporea c'è qualcosa in più della semplice percezione: qualcosa che coinvolge la sfera emotiva ed affettiva. Questa immagine corporea supera dunque il concetto di schema corporeo perché la percezione del corpo è intesa come una Gestalt (l'insieme percepito è sempre qualcosa in più della somma delle singole parti), è una percezione dotata di movimento (il corpo si muove nello spazio), è dotata di affetti (ci sono degli investimenti libidici sulle informazioni sensoriali che giungono al nostro cervello) e possiede delle caratteristiche sociali (avviene un continuo interscambio tra la nostra immagine corporea e l'immagine corporea degli altri). Spesso infatti la conoscenza del proprio corpo deriva dal confronto con gli altri corpi. L'immagine corporea ha dunque un valore sociale e, per Schilder, potrebbe essere paragonata alla stessa personalità. Pertanto vi sarebbe un pieno sviluppo della personalità proprio attraverso il corpo e la sua immagine così come si potrebbe ipotizzare uno sviluppo dell'identità attraverso le valutazioni del proprio corpo e della sua immagine (Schilder, 1950, p. 348). Senza dubbio al concetto di immagine corporea si lega la percezione della propria immagine e quindi della soddisfazione o insoddisfazione per la stessa. La stima di sé e per il proprio corpo: l'autostima è senza dubbio correlata con l'aspetto fisico e con le modificazioni che il corpo incontra nel corso della vita. Se si prende in considerazione l'età adolescenziale, i cambiamenti puberali incidono sicuramente sull'autostima. Le ragazze sono meno soddisfatte del loro corpo rispetto ai coetanei maschi e sono più preoccupate per il loro peso (Alparone, Prezza, & Camarda, 2000; Mendelson, Mendelson, & White, 2001). Le ragazze che

hanno già avuto uno sviluppo puberale possiedono un'autostima più alta delle ragazze prepuberi. Un altro fattore che incide sulla percezione della propria immagine corporea e quindi può influenzare l'autostima è il contesto sociale e culturale di appartenenza. Culture orientali hanno una diversa percezione della "bellezza" rispetto agli occidentali. In alcune isole dell'Oceano Pacifico, la maggioranza della popolazione, di qualsiasi si età, è in una condizione di sovrappeso, ma la grassezza non viene vista come uno stigma, bensì è accolta con orgoglio perché considerata simbolo di forza, gentilezza, generosità e buona salute. Al contrario, la magrezza viene associata a significati negativi come la malattia (Ladogana, 2006). L'autostima percepita dalle donne di queste popolazioni appare dunque invertita rispetto ai dati che si riscontrano nella società Occidentale: coloro che sono sovrappeso godono di un'alta autostima e una buona accettazione sociale che sono significativamente maggiori di quelle esperite dalle donne magre (Becker, 1997).

Se la percezione della propria immagine corporea ha dunque un valore molto importante ai fini della stima di sé come persona, allora il corpo diventa un elemento centrale nella costruzione dell'identità, un elemento dotato di significato dentro un contesto sociale allargato (Olivardia & Pope, 2002). Già Erikson (1982) sottolineava come la corporeità sia strettamente collegata all'identità, soprattutto in età adolescenziale e come proprio in questo periodo possano comparire per la prima volta disturbi legati al corpo (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). L'adolescenza sarebbe il periodo in cui si assisterebbe ad una mentalizzazione del corpo, ossia una interiorizzazione dello schema corporeo che diventa uno schema di sé (Markus, 1977). Lo schema corporeo si costruisce a partire dalle *"rappresentazioni mentali derivanti da specifici eventi e situazioni che coinvolgono l'individuo in misura maggiore quanto più egli ricava rappresentazioni provenienti dal contesto sociale, all'interno del quale egli viene classificato da altri, in relazione a specifici e persistenti attributi"* (Ladogana, 2006, p. 71). Secondo questi autori, se si creasse una discrepanza tra lo schema corporeo e il modello ideale introiettato si

assisterebbe ad una diminuzione dell'autostima e del livello di accettazione di sé (Myers & Biocca, 1993).

L'immagine corporea consente quindi una definizione del "chi sono io", ma anche di "come io penso gli altri mi vedano". Il corpo diventa anche uno specchio su cui gli altri possono riflettere apprezzamenti, critiche, soddisfazioni che vanno ad influenzare l'autostima dell'individuo.

Già Witkin, nel 1962, poneva un parallelismo tra l'esperienza del mondo esterno e quella del corpo. Egli sottolineava come una percezione negativa o positiva di Sé, in termini fisici, influenzasse la percezione globale che la persona ha di Sé stessa; al contrario una persona ben adattata avrebbe dovuto presentare una percezione realistica e differenziata del proprio corpo (Witkin, Dyk, Faterson, Goodenough, & Karp, 1962). Secondo la visione di Witkin, la concezione che una persona ha del proprio corpo deriverebbe dalle esperienze che l'individuo ha avuto con il suo corpo e con i corpi degli altri: essa potrà subire delle variazioni nel corso dello sviluppo, ma rimarrà sempre una certa stabilità che la caratterizza con ciò che ognuno di noi chiama "*il mio corpo*" (Witkin et al., 1962, pp. 127-128).

Si parla quindi di "corpo sociale", un concetto che verrà ulteriormente sviluppato dagli anni '90 in poi, dove diversi autori indagheranno il ruolo svolto dal contesto familiare, amicale, lavorativo, scolastico, nel definire le percezioni del proprio corpo in soggetti adulti ed in età evolutiva (Cash & Labarge, 1996; McCabe & Ricciardelli, 2003, 2005; Neff & Harter, 2003; Phares, Steinberg, & Thompson, 2004; Jones & Crawford, 2005). Anche il costrutto di immagine corporea assume un carattere multidimensionale in cui si tende a differenziare la dimensione legata alla percezione (*perceptual body image*) alla dimensione cognitiva che comprende gli atteggiamenti e le opinioni relative all'immagine corporea (*attitudinal body image*).

Altri autori, nella suddivisione dell'immagine corporea in domini, introducono i concetti di Sé corporeo, schema corporeo e corpo immaginato come dimensioni appartenenti ad unico costrutto di "immagine corporea" (Stein, 1996). Kingsbourne (2002) parla di immagine

tridimensionale che ognuno possiede circa il proprio corpo. Esiste una sorta di aggregazione tra le varie dimensioni del corpo che vengono unificate dopo essere state registrate individualmente. La sua teoria dell'immagine corporea detta "ground level" prevede che il processo del controllo corporeo, delle azioni e reazioni resti inconscio e automaticamente venga portato al di fuori della coscienza, mentre l'attenzione conscia è diretta ad amplificare i segnali sensoriali in certe configurazioni di una figura o di un'informazione sensoriale. Le configurazioni figura/sfondo consentirebbero la formazione dell'immagine corporea globale e il background dei segnali sensoriali provenienti dallo schema corporeo. È dunque importante sapere che la consapevolezza per il proprio corpo è multimodale ed integrativa e ha caratteristiche di figura/sfondo, non parti/tutto (Rizzolatti, Craighero, & Fadiga, 2002).

Anche se ancora oggi non ci sia un accordo nei termini impiegati per descrivere le dimensioni che andrebbero a costituire l'immagine corporea, possiamo affermare che l'introduzione di questo concetto ha permesso di sottolineare come la percezione del proprio corpo sia strettamente collegata all'esperienza soggettiva e al più generale senso di Sé e del proprio valore (Strauman & Glenberg, 1994). Senza dubbio, un lungo filone di studi recenti, condotto da autori anglosassoni ed europei (Mendelson, White, & Mendelson, 1996; Harter, 1999; Alparone, Prezza, & Camarda, 2000; Mendelson, Mendelson, & Andrews, 2000; Forzi & Not, 2003) evidenziano la presenza di una stretta interdipendenza tra il Sé e la percezione dell'aspetto fisico. Nonostante le robuste correlazioni tra le attribuzioni fisiche e il valore globale di Sé individuate da più parti, la direzione di questo legame non è ancora chiara: secondo alcuni è l'immagine corporea ad influire sulla percezione di Sé e sull'autostima, mentre secondo altri è il concetto di Sé che determina una maggiore o minore soddisfazione per il proprio corpo.

Sulla traccia dei contributi sopraccitati, sembra possibile dire che la percezione dell'immagine corporea è un elemento centrale per la definizione del Sé e dell'autostima, soprattutto in età evolutiva quando i repentini cambiamenti corporei inducono un costante e faticoso



riadattamento del Sé e della propria identità. In particolare, è proprio l'adolescenza il periodo evolutivo saliente in cui i repentini cambiamenti dell'aspetto fisico dovuti allo sviluppo puberale, determinano l'alterazione delle dimensioni spaziali e temporali del corpo vissuto, avviando un graduale processo di riadattamento che porterà l'adolescente a riorganizzare i volumi e le distanze tra l'ambiente spaziale esterno e il proprio corpo. Questo processo coinvolge inevitabilmente la costruzione dell'identità (Merleau-Ponty, 1945; Albergamo, 1990). In questa fase della vita si assiste infatti ad un continuo intreccio di due ordini di componenti: fisiche e psicologiche che concorrono a ridefinire continuamente i concetti di confine corporeo, di immagine corporea e di identità corporea intesi come l'insieme delle caratteristiche, degli elementi, delle conoscenze e delle qualità che l'individuo attribuisce al proprio corpo e che possiedono una connotazione affettiva (Speltini, 1997).

Questo aspetto verrà comunque trattato in forma più dettagliata nel capitolo successivo.

## **2.2 Schema corporeo ed immagine corporea a confronto**

La distinzione più evidente tra schema corporeo ed immagine corporea sta nel fatto che il primo si riferisce alle rappresentazioni del corpo derivate dal funzionamento del substrato neurale, mentre l'immagine fa riferimento alle rappresentazioni mentali. L'attivazione dello schema corporeo nel cervello sarebbe però in grado di attivare anche l'esperienza dell'immagine corporea (Stamenov, 2005). Comparando i due concetti, si direbbe che la nozione "schema corporeo" sia molto più utilizzata nella letteratura scientifica rispetto al termine immagine corporea, anche se quest'ultima è più conosciuta nel linguaggio comune. Nonostante questa popolarità del termine "immagine corporea", nessuno dei due concetti è stato di semplice elaborazione e teorizzazione. Ancora oggi sembra complesso trovare punti di contatto e di differenza tra i due costrutti proprio perché sono stati elaborati in modi diversi, seguendo impostazioni teoriche diverse e con terminologie differenti.

Sappiamo che il concetto di *body schema* nasce con Head (1920) che differenzia lo schema corporeo (postura del corpo percepita dai sensi) dallo schema superficiale (mappa somatosensoriale del corpo che veniva conosciuta grazie alle informazioni tattili). Questo concetto è necessariamente distinto da quello di immagine corporea perché esso possiede tre caratteristiche principali: è modulare ed incapsulato (non prevede forme di sintesi dell'intero corpo); percepisce direttamente i movimenti motori e l'orientamento del corpo rispetto agli oggetti esterni e infine la conseguenza della sua performance non è accessibile alla coscienza.

Penfield (1937) invece codifica lo schema corporeo come un'immagine antropomorfa che l'individuo possiede nel cervello chiamato "omuncolo sensomotorio". Questa rappresentazione celebrale è divisa in molti settori separati tra loro che consentono di dare e ricevere informazioni circa le diverse parti del corpo. Tale teoria ha la grande lacuna di non riuscire ad integrare le diverse parti del corpo in un'unità. Perché il cervello dovrebbe rappresentarsi il corpo in forma dissociata lungo la dimensione sensoriale e motoria? Il coordinamento dei vari "pezzi" non può avvenire dall'esterno, ma dovrebbe essere interno. Meltzack (1990) seguendo le orme di Holmes e Penfield teorizza il concetto di schema corporeo come un sistema celebrale innato presente già alla nascita e programmato geneticamente (Meltzack, 1997).

Una proposta alternativa che coniuga i concetti di schema e di immagine corporea sembra offerta da Downing e colleghi (Downing, Peelen, Wiggett, & Tew, 2006) che ipotizzano la presenza di un'immagine corporea nel cervello che funga da mappa per la generazione di uno schema corporeo e sappia aggiungere informazioni sensoriali e motorie. Questi autori hanno individuato nella regione corticale della corteccia visiva un'area che risponde selettivamente alle immagini del corpo umano. L'esistenza di questa regione potrebbe spiegare la presenza di un sistema specializzato per processare l'informazione visiva del corpo umano con tre funzioni fondamentali: identificare e riconoscere i diversi corpi, percepire la

posizione spaziale del corpo di un'altra persona, percepire la configurazione del proprio corpo nello spazio. In questo modo l'area deputata al processamento visivo sarebbe separata dalla corteccia somatosensoriale: dunque ci sarebbe una differenza tra immagine corporea e schema corporeo, già a livello celebrale. Questi autori sono stati i primi a proporre una localizzazione differente ma interconnessa a livello celebrale tra i due concetti. Kinsbourne (2002) riprende questa scoperta e offre un modello che descriva la percezione e rappresentazione del corpo inglobando i concetti di schema ed immagine. Secondo l'autore il lavoro di percezione e rappresentazione si articola sull'asse figura/sfondo, dove la figura possiede qualità gestaltiche. Grazie a queste qualità in cui l'insieme è sempre qualcosa in più delle singole parti, egli coniuga il concetto di schema corporeo dotato di caratteristiche sensomotorie con il concetto di immagine corporea dotato di caratteristiche emotive, affettive e cognitive. L'unità del corpo che riflette anche l'unità del Sé è possibile solo se viene confermato il suo motto: "una persona ha bisogno di un'immagine corporea e di un corpo nella mente perchè possa rappresentarsi" (Kinsbourne, 2002).

Partendo da questa scoperta, Stamenov (2005) propone l'esistenza di un innato *kit* di strumenti relativi allo schema corporeo da cui si può estrarre l'immagine corporea. Si può così ipotizzare una compresenza, già a livello celebrale, tra schema ed immagine corporea che si integrano l'un l'altro nel definire una percezione e rappresentazione olistica del proprio corpo e, più in generale del proprio aspetto fisico. L'integrazione della componente spaziale del proprio corpo con le percezioni che si riferiscono ad esso vanno a costituire quella percezione globale del proprio corpo e la consapevolezza unita alle capacità di mentalizzare, riflettere e dare giudizi su di esso che possiamo chiamare Sé corporeo.

Il Sé corporeo o fisico si riferisce dunque all'esperienza corporea complessiva, comprendendo così aspetti descrittivi, percettivi e valutativi del dominio corporeo in tutte le sue sfaccettature. Questo concetto supera il semplice schema corporeo perché qui viene chiarita la compresenza di

elementi neuronali e psichici nella costruzione ed elaborazione della rappresentazione corporea. Nella definizione del proprio corpo non contano solo le informazioni sensoriali provenienti dal cervello, ma anche le valutazioni psichiche, ossia le interpretazioni che il soggetto opera sulle informazioni stesse. Un soggetto può dunque vedersi grasso anche se in realtà non lo è (Markus, Hamill, & Sentis, 1987; Maleddu & Scalas, 2003).

Ipotizzando che il Sé corporeo abbia una componente fisiologica-neuronale e una psichica, diverse ricerche, con l'ausilio dell'analisi fattoriale, si sono concentrate sulla possibile multifattorialità del Sé corporeo. Ancora oggi non c'è un accordo sulla struttura e sul numero dei componenti ma sembra che il Sé corporeo sia organizzato gerarchicamente (Stein, 1996). Tra tutti i modelli sorti in questi anni, il più conosciuto è quello di Fox (1990) che ha consentito la nascita di due degli strumenti più utilizzati per la valutazione del Sé fisico: Physical Self Perception Profile (Fox, 1990; Fox & Corbin, 1989) e Physical Self Description Questionnaire (Marsh & Redmayne, 1994). Questi autori ipotizzano una componente fisica globale a cui afferiscono diversi fattori sottoordinati, ma anche una componente del Sé sovraordinata: l'autostima. L'idea che autostima e aspetto fisico siano connessi è avvalorata da numerose ricerche (Rosemberg, 1979; Harter, 1996; Mendelson, Mendelson, & Andrews, 2000; Forzi & Not, 2003; McCabe & Ricciardelli, 2005b).

Diversi modelli proposti cercano di tener conto dei vari fattori che possono mediare o moderare la relazione tra Sé fisico e autostima o che possono essere correlati a questi costrutti. Tra i modelli presenti in letteratura, in questa sede si descriverà brevemente quello di Sonstroem (1997) che riassume alcuni concetti chiave importanti. In questo modello, l'autostima è costituita da due componenti tra loro collegate (autoaccettazione e competenza) ed è un fattore sovraordinato rispetto al Sé fisico. Il Sé fisico è organizzato in modo gerarchico dove al vertice si trova un concetto fisico di Sé globale, al livello intermedio si trovano fattori specifici (bellezza fisica, competenza sportiva, forza fisica) e alla base c'è l'autoefficacia. Più un soggetto si percepisce competente, più la sua autostima cresce e, grazie

alle sue abilità, egli intraprenderà attività fisiche in cui potrà esprimere al meglio le sue qualità. Inoltre una buona autostima porterà ad un aumento del senso di autoefficacia, il quale a sua volta inciderà positivamente sulla prestazione fisica. Il livello di autostima influirà inoltre sulla valutazione che viene data delle proprie performance. Se il soggetto considera la sua prestazione in modo positivo si avranno effetti positivi sull'autostima. Questo modello si rifà, in parte al modello multidimensionale proposto da Harter (1986) in cui il Sé fisico è una dimensione del Sé globale e va ad incidere sul valore che l'individuo dà a se stesso, dunque la sua autostima. Sulla scia di studi proposti da Harter, sono stati individuati quei fattori che potrebbero influenzare il valore globale di Sé e quindi provocare un abbassamento dell'autostima. Il "peso" attribuito dagli individui a certi domini piuttosto che altri determina la tendenza a svalutare i domini in cui non si possiedono qualità positive, dalla discrepanza tra ciò che è reale e ciò che è importante per un soggetto in quel dominio e dalla discrepanza tra "chi sono" e "chi vorrei essere", dunque tra sé reale ed ideale (Rosemberg, 1982; Ogilvie & Clark, 1992; Marsh, 1994; Harter, 1996; Higgins, 1999; Boldero & Francis, 2000).

Il Sé corporeo sembra dunque essere un dominio centrale nella definizione del Sé e sta assumendo un valore sempre maggiore in rapporto a modificazioni socioculturali in atto nella società occidentale. Lo studio di questo costrutto è infatti alla base della comprensione delle differenze culturali, delle percezioni del corpo e delle valutazioni sul proprio aspetto fisico, nonché sull'analisi delle patologie che coinvolgono direttamente il corpo. Sembra infatti che il Sé fisico sia strettamente collegato con l'autostima e questo inciderebbe notevolmente sul benessere individuale.

## **Conclusione**

I concetti di Sé ed Identità sono centrali nelle scienze umane e la psicologia sembra aver faticato e faticare ancora oggi sulla possibilità di trovare un accordo circa la definizione e il conseguente utilizzo dei due termini. Diversi approcci teorici propendono più per l'impiego del termine Sé

quando si riferiscono all'individuo come essere consapevole e con capacità di auto-riflessione, mentre altri preferiscono il termine Identità per indicare la persona nella sua totalità e unicità. Altri autori hanno provato ad affiancare i due termini utilizzando ora l'uno ora l'altro, mentre qualcuno ha provato a teorizzare una loro possibile differenziazione in termini di inclusione (il Sé che racchiude il concetto di Identità o viceversa). L'approccio che si intende utilizzare in questo lavoro vuole essere più aderente alla prospettiva della coesistenza dei due termini dove, nell'Identità si racchiude la definizione di "essere" ed "essere nel mondo", mentre con il Sé si intende la misurazione di questo "essere" secondo modalità operazionalizzate. In accordo con questa scelta, nei prossimi capitoli si utilizzerà più frequentemente il termine Sé proprio perché questa è la variabile che viene misurata attraverso gli strumenti scelti nella sezione sperimentale.

