



Modulo di **Psicologia Sociale**

Prof. Antonio Nocera

*Insegnamento Fondamenti psicologici e sociali della vita
individuale e di relazione*

Corso di Laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica
A.A. 2017/2018

Medicina e Chirurgia

Cosa faremo oggi?

- Un veloce ripasso
- Concluderemo con le variabili individuali e sociali di una **Diagnosi Psicologica**
- Tratteremo il tema del **Sé**



VOCABOLARIO DI PSICOLOGIA SOCIALE

AGGRESSIVITÀ

ATTEGGIAMENTO

AUTOESPRESSIONE

AUTOSTIMA

CATEGORIZZAZIONE SOCIALE

COMPORTAMENTO PROSOCIALE

CONCETTO DI SÉ

DEBRIEFING

DISTORSIONE DA SOPRAVVALUTAZIONE DEL SÉ

DISTORSIONE DELLA RISPOSTA CAUSATA DA

DESIDERABILITÀ SOCIALE

EGOISMO

FACILITAZIONE SOCIALE

GRUPPO SOCIALE

IDENTITÀ SOCIALE

PREGIUDIZIO

PROCESSI COGNITIVI

PROCESSI SOCIALI

PSICOLOGIA SOCIALE

STEREOTIPO

SUPERFICIALITÀ O PROFONDITÀ

TEORIA DEL CONFRONTO SOCIALE

TEORIA DELL'AUTOPERCEZIONE

VALORIZZAZIONE DI ME E DEL MIO

atteggiamento Una rappresentazione cognitiva che riassume la valutazione, da parte di un individuo, di un oggetto di atteggiamento, sia esso una persona, un gruppo, una cosa, un'azione o un'idea.

categorizzazione sociale Il processo che porta a identificare singoli individui come membri di un gruppo sociale poiché condividono determinate caratteristiche tipiche di quel gruppo.

facilitazione sociale L'effetto prodotto dalla presenza di altre persone in virtù del quale le risposte altamente accessibili diventano più probabili e le risposte meno accessibili diventano meno probabili.

concetto di sé Tutte le conoscenze di un individuo riguardo alle proprie qualità personali.

debriefing I chiarimenti dati ai partecipanti a una ricerca – non appena possibile, una volta terminata la ricerca stessa – sugli scopi, sulle procedure e sul valore scientifico dello studio cui hanno preso parte; tale procedura comporta che si risponda con onestà a qualunque domanda i partecipanti desiderino porre.

autoespressione La motivazione a scegliere dei comportamenti che riflettono ed esprimono il concetto di sé.

Ripasso

distorsione della risposta causata dalla desiderabilità sociale
La tendenza delle persone ad agire in modi che gli altri troveranno accettabili e degni di approvazione.

egoismo Il comportamento motivato dal desiderio di ottenere ricompense personali.

comportamento prosociale Qualsiasi comportamento diretto ad aiutare un'altra persona.

gruppo sociale Due o più persone che condividono una qualche caratteristica che sia socialmente significativa per loro stesse o per gli altri.

psicologia sociale Lo studio scientifico degli effetti dei processi sociali e cognitivi sul modo in cui gli individui percepiscono gli altri, li influenzano e si pongono in relazione con loro.

processi sociali I modi in cui gli input provenienti dalle persone e dai gruppi che ci circondano influenzano i nostri pensieri e sentimenti e le nostre azioni.

Ripasso

valorizzazione di «me e il mio» Il principio motivazionale in base al quale si desidera vedere in una luce positiva tanto se stessi quanto le persone e i gruppi a sé connessi.

stereotipo Una rappresentazione cognitiva o una impressione di un gruppo sociale formata associando a quel gruppo particolari caratteristiche ed emozioni.

teoria del confronto sociale La teoria secondo cui le persone apprendono e valutano le proprie qualità personali confrontandosi ad altri.

teoria dell'autopercezione La teoria secondo cui, in presenza di indizi interni deboli o ambigui, le inferenze sulle proprie caratteristiche personali vengono tratte dai propri comportamenti.

autostima La valutazione, positiva o negativa, che un individuo dà di se stesso.

aggressività Il comportamento teso a nuocere a un'altra persona.

processi cognitivi I modi in cui i ricordi, le percezioni, i pensieri, le emozioni e le motivazioni influenzano la nostra comprensione del mondo e guidano le nostre azioni.

identità sociale Quegli aspetti del concetto di sé derivanti dalla conoscenza che un individuo ha delle proprie appartenenze di gruppo e dei sentimenti che queste suscitano in lui.

distorsione da sopravvalutazione del sé Qualunque tendenza a raccogliere o a interpretare le informazioni concernenti il sé in un modo che produce valutazioni eccessivamente positive.

pregiudizio Una valutazione positiva o negativa di un gruppo sociale e dei suoi componenti.

superficialità o profondità Il principio di elaborazione secondo cui normalmente si dedica un'attenzione superficiale alle informazioni, mentre a volte si è motivati a valutarle più in profondità.

Ripasso

Alcune variabili individuali e sociali per capire il livello evolutivo di personalità



“Non è possibile comprendere la struttura essenziale del carattere di un essere umano senza valutare due dimensioni distinte e tra loro interagenti: il livello evolutivo dell’organizzazione di personalità e lo stile difensivo all’interno di quel livello”

Mc Williams, 1994

DIMENSIONE EVOLUTIVA

DIMENSIONE TIPOLOGICA

	Psicopatica	Narcisistica	Schizoide	Paranoide	Depressiva	Masochistica	Ossessivo compulsiva	Isterica	Dissociativa	Altra
<i>Livello sanità/nevrosi</i> Integrazione dell'identità e costanza dell'oggetto Dimensione edipica freudiana Iniziativa/colpa eriksoniana										
<i>Livello borderline</i> Separazione-individuazione Dimensione anale freudiana Autonomia/vergogna e dubbio eriksoniani										
<i>Livello psicotico</i> Simbiosi Dimensione orale freudiana Fiducia di base e sfiducia eriksoniana										

Figura 4.1 Dimensioni evolutive e tipologiche della personalità

Alcune **variabili** individuali e **sociali** per capire il livello evolutivo



- **Esame di realtà**
- **Varietà e maturità delle difese**
 - **Integrazione dell'identità**
 - **Costanza dell'oggetto**
- **Capacità di instaurare e mantenere relazioni reciproche e di intimità**
- **Riconoscimento del sintomo e l'alleanza terapeutica**
 - **Tolleranza delle frustrazioni**
 - **Natura dell'angoscia**
 - **Tendenza all'acting**
 - **Tolleranza dell'ambivalenza**
 - **Relazioni oggettuali**
- **Sistema di valori integrato e maturo**
 - **Capacità di sublimazione**

Al livello del comportamento osservabile, la patologia di personalità si può manifestare attraverso un'inibizione di comportamenti normali oppure come un'esagerazione di specifici comportamenti oppure ancora attraverso la presenza di oscillazioni tra comportamenti contraddittori. Al livello strutturale, la personalità può essere organizzata o con un senso di sé e degli altri coerente e integrato o senza un tale senso coerente di identità (in quest'ultimo caso si parla di diffusione dell'identità; Kernberg & Caligor, 2005). Considerando il concetto di identità insieme a quelli correlati di meccanismi di difesa, esame di realtà, relazioni oggettuali, aggressività e valori morali, è possibile concettualizzare livelli o gradazioni dell'organizzazione di personalità: procedendo dall'organizzazione sana a quella disfunzionale, tali livelli si disperdono su uno spettro di gravità crescente dalla normalità, all'organizzazione nevrotica a quella borderline.

Per quanto concerne la *personalità normale*, essa è caratterizzata da un concetto integrato del sé e dell'altro significativo. Queste caratteristiche strutturali, chiamate nel loro complesso identità dell'Io (Erikson, 1959; Jacobson, 1964), si riflettono in una sensazione interiore e in un'apparenza esteriore di coerenza con se stessi e sono condizione fondamentale di livelli normali di autostima, soddisfazione, capacità di trarre piacere dal lavoro e dai valori. La visione integrata di sé assicura la capacità di realizzare desideri, aspirazioni e progetti a lungo termine; la visione integrata dell'altro significativo garantisce la capacità di valutare adeguatamente le persone, provare empatia e agire in modo adeguato. Una visione integrata del sé e degli altri implica la capacità di dipendenza matura, che consiste nell'essere in grado di investire emotivamente sugli altri pur mantenendo un senso consistente di autonomia, così come la capacità di preoccuparsi per gli altri.

Una seconda caratteristica strutturale della personalità normale è, come accennavamo prima, la disponibilità di un ampio spettro di disposizioni affettive. Nella personalità normale, gli affetti sono complessi e ben modulati, e persino esperienze affettive intense non portano a una perdita del controllo degli impulsi (Kernberg, 1975).

Un terzo aspetto della personalità normale è un sistema di valori interiorizzati integrato e maturo. Sebbene il sistema di valori interiorizzati derivi evolutivamente dalle proibizioni e dai valori genitoriali, nella personalità normale i comportamenti e i valori morali non sono più strettamente correlati alle proibizioni dei genitori. Piuttosto, il sistema maturo di valori interiorizzati associato alla personalità normale è stabile, “depersonalizzato”, relativamente indipendente dalle relazioni con gli altri, e individualizzato. Tale sistema maturo di valori interiorizzati si riflette nel senso di responsabilità personale, nella capacità di autocritica realistica, nell’integrità e nella flessibilità nel trattare gli aspetti etici delle decisioni da prendere, così come nel rispetto delle norme sociali, dei valori e degli ideali.

Un quarto aspetto della personalità normale è la gestione appropriata e soddisfacente delle motivazioni sessuali, aggressive e di dipendenza, che possono essere esperite soggettivamente come bisogni, paure, desideri o impulsi. L'espressione appropriata delle tendenze sessuali, aggressive e di dipendenza è completamente integrata con la normale identità dell'io. Nella sfera sessuale, osserviamo la capacità di esprimere pienamente i propri bisogni sensuali e sessuali, integrata con la tenerezza e il coinvolgimento emotivo verso la persona amata. Relativamente ai bisogni di dipendenza, la normale integrazione della motivazione di dipendenza si esprime nella capacità di interdipendenza e nel piacere di assumere i ruoli alternativi di colui che si prende e che riceve le cure. Infine, una struttura normale di personalità include la capacità di sublimare con successo gli impulsi aggressivi in espressioni di sana assertività, nell'affrontare gli attacchi senza reazioni eccessive, nella capacità di reagire proteggendosi e nell'evitare di rivolgere l'aggressività contro il sé.

L'organizzazione

di personalità nevrotica garantisce buone capacità di tolleranza dell'ansia, controllo degli impulsi, efficacia e creatività lavorativa, amore sessuale e intimità emotiva – questi ultimi disturbati unicamente da sentimenti di colpa inconsci riflessi da modelli patologici specifici in interazione, in relazione all'intimità sessuale. L'organizzazione di personalità nevrotica include la personalità isterica, la personalità depressivo-masochistica, la personalità ossessiva e molte delle personalità evitanti – il “carattere fobico” della letteratura psicoanalitica.

Tale livello di organizzazione della personalità si distingue da quella normale soprattutto sulla base della rigidità del carattere.

Il livello borderline di organizzazione della personalità include, invece, sia specifici disturbi di personalità previsti dalla classificazione DSM-IV-TR (disturbo borderline, schizoide, schizotipico, paranoide, istrionico, narcisistico, antisociale e dipendente), sia altri disturbi di personalità non specificamente menzionati nel DSM-IV-TR (disturbo ipomanico, sadomasochistico, ipocondriasi e sindrome del narcisismo maligno) (Kernberg & Caligor, 2005).

Elementi costitutivi dell'organizzazione borderline di personalità sono la diffusione dell'identità, l'uso di difese primitive, un esame di realtà generalmente integro seppur fragile, una compromissione nella regolazione degli affetti e nell'espressione dell'aggressività e della sessualità, valori interiorizzati inconsistenti e relazioni con gli altri qualitativamente scadenti.

I correlati comportamentali di questa struttura psichica al limite includono labilità emotiva, rabbia, caos nelle relazioni interpersonali, comportamenti impulsivi auto-distruttivi e vulnerabilità a scompensi nel test di realtà (cioè il tipo di sintomi descritti nel DSM-IV-TR). Una tipica manifestazione specifica di questa identità diffusa e frammentata è l'oscillazione tra una remissiva impotenza e un'aggressività rabbiosa e tirannica rivolta a se stessi o agli altri.

L'organizzazione psicotica (la più grave) è caratterizzata da una diffusione dell'identità, dal predominio di operazioni difensive primitive e da una perdita dell'esame di realtà.

Differenziazione delle organizzazioni della personalità

Criteri strutturali	Personalità nevrotica	Personalità borderline	Personalità psicotica
LIVELLO DI INTEGRAZIONE DELL'IDENTITÀ	Le rappresentazioni del Sé e dell'oggetto sono nettamente differenziate.		Le rappresentazioni del Sé e dell'oggetto sono scarsamente differenziate oppure è presente un'identità delirante.
	Identità integrata: le immagini contraddittorie del Sé e degli altri sono tenute unite in una visione differenziata ma unitaria.	Diffusione di identità: gli aspetti contraddittori del Sé e degli altri sono scarsamente integrati e sono tenuti separati fra di loro.	
LIVELLO DEL SISTEMA DIFENSIVO	Repressione e difese di alto livello: formazione reattiva, isolamento, annullamento retroattivo, razionalizzazione e intellettualizzazione.	Scissione e difese di basso livello: idealizzazione primitiva, identificazione proiettiva, negazione massiccia, onnipotenza, svalutazione.	
	Le difese proteggono dal conflitto intrapsichico. L'interpretazione migliora il funzionamento.		Le difese proteggono dalla disintegrazione e dalla fusione del Sé con l'oggetto. L'interpretazione provoca regressione.
CAPACITÀ DELL'ESAME DI REALTÀ	È mantenuta la capacità di esaminare la realtà: differenziare il Sé dal non-Sé, distinguere le origini intrapsichiche da quelle esterne degli stimoli e delle percezioni.		La capacità di esaminare la realtà è persa.
	Esiste la capacità di valutare il Sé e gli altri in profondità e realisticamente.	Si verificano alterazioni nei rapporti con la realtà e nei sentimenti di realtà.	

- Esame di realtà

- Varietà e maturità delle difese
 - Integrazione dell'identità
 - Costanza dell'oggetto
- Capacità di instaurare e mantenere relazioni reciproche e di intimità
 - Riconoscimento del sintomo e l'alleanza terapeutica
 - Tolleranza delle frustrazioni
 - Natura dell'angoscia
 - Tendenza all'acting
 - Tolleranza dell'ambivalenza
 - Relazioni oggettuali
 - Sistema di valori integrato e maturo
 - Capacità di sublimazione

Per **esame di realtà si intende la capacità mettere in relazione ciò che si pensa, percepisce e crede da ciò che viene consensualmente definito reale,**

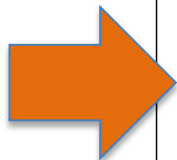
...

oltre che di differenziare se stessi e la propria vita interiore da quella delle altre persone.

Un aspetto importante dell'esame di realtà è la capacità di valutare realisticamente i propri sentimenti, comportamenti e pensieri nel quadro delle norme sociali condivise.

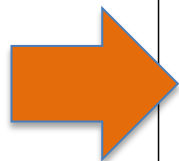
Differenziazione delle organizzazioni della personalità

Criteria strutturali	Personalità nevrotica	Personalità borderline	Personalità psicotica
LIVELLO DI INTEGRAZIONE DELL'IDENTITÀ	Le rappresentazioni del Sé e dell'oggetto sono nettamente differenziate.		Le rappresentazioni del Sé e dell'oggetto sono scarsamente differenziate oppure è presente un'identità delirante.
	Identità integrata: le immagini contraddittorie del Sé e degli altri sono tenute unite in una visione differenziata ma unitaria.	Diffusione di identità: gli aspetti contraddittori del Sé e degli altri sono scarsamente integrati e sono tenuti separati fra di loro.	
LIVELLO DEL SISTEMA DIFENSIVO	Repressione e difese di alto livello: formazione reattiva, isolamento, annullamento retroattivo, razionalizzazione e intellettualizzazione.		Scissione e difese di basso livello: idealizzazione primitiva, identificazione proiettiva, negazione massiccia, onnipotenza, svalutazione.
	Le difese proteggono dal conflitto intrapsichico. L'interpretazione migliora il funzionamento.		Le difese proteggono dalla disintegrazione e dalla fusione del Sé con l'oggetto. L'interpretazione provoca regressione.
CAPACITÀ DELL'ESAME DI REALTÀ	È mantenuta la capacità di esaminare la realtà: differenziare il Sé dal non-Sé, distinguere le origini intrapsichiche da quelle esterne degli stimoli e delle percezioni.		La capacità di esaminare la realtà è persa.
	Esiste la capacità di valutare il Sé e gli altri in profondità e realisticamente.	Si verificano alterazioni nei rapporti con la realtà e nei sentimenti di realtà.	



- Esame di realtà
- Varietà e maturità delle difese
- **Integrazione dell'identità**
- Costanza dell'oggetto
- Capacità di instaurare e mantenere relazioni reciproche e di intimità
 - Riconoscimento del sintomo e l'alleanza terapeutica
 - Tolleranza delle frustrazioni
 - Natura dell'angoscia
 - Tendenza all'acting
 - Tolleranza dell'ambivalenza
 - Relazioni oggettuali
 - Sistema di valori integrato e maturo
 - Capacità di sublimazione

Differenziazione delle organizzazioni della personalità



Criteria strutturali	Personalità nevrotica	Personalità borderline	Personalità psicotica
LIVELLO DI INTEGRAZIONE DELL'IDENTITÀ	Le rappresentazioni del Sé e dell'oggetto sono nettamente differenziate.		Le rappresentazioni del Sé e dell'oggetto sono scarsamente differenziate oppure è presente un'identità delirante.
	Identità integrata: le immagini contraddittorie del Sé e degli altri sono tenute unite in una visione differenziata ma unitaria.	Diffusione di identità: gli aspetti contraddittori del Sé e degli altri sono scarsamente integrati e sono tenuti separati fra di loro.	
LIVELLO DEL SISTEMA DIFENSIVO	Repressione e difese di alto livello: formazione reattiva, isolamento, annullamento retroattivo, razionalizzazione e intellettualizzazione.		Scissione e difese di basso livello: idealizzazione primitiva, identificazione proiettiva, negazione massiccia, onnipotenza, svalutazione.
	Le difese proteggono dal conflitto intrapsichico. L'interpretazione migliora il funzionamento.		Le difese proteggono dalla disintegrazione e dalla fusione del Sé con l'oggetto. L'interpretazione provoca regressione.
CAPACITÀ DELL'ESAME DI REALTÀ	È mantenuta la capacità di esaminare la realtà: differenziare il Sé dal non-Sé, distinguere le origini intrapsichiche da quelle esterne degli stimoli e delle percezioni.		La capacità di esaminare la realtà è persa.
	Esiste la capacità di valutare il Sé e gli altri in profondità e realisticamente.	Si verificano alterazioni nei rapporti con la realtà e nei sentimenti di realtà.	

Riprendiamo una riflessione fondamentale

Sid Blatt (2006) ha proposto un modello di sviluppo della personalità incentrato sulla complessa transazione dialettica tra due fondamentali Processi che caratterizzano lo Sviluppo Umano:

DEFINIZIONE DEL SÉ *(lo sviluppo di un senso di sé differenziato, integrato, positivo e realistico)*

RELAZIONI INTERPERSONALI *(lo sviluppo di relazioni interpersonali reciproche e soddisfacenti)*

Questi due concetti sono visti come due linee di sviluppo o processi evolutivi in continuo rapporto tra loro in modo tale che il progresso di uno di essi favorisce il progresso nell'altro. Vi è una sorta di equilibrio dunque tra le relazioni interpersonali e la definizione di sé.

Con il concetto di **diffusione Vs integrazione dell'identità** si intende il livello di integrazione delle rappresentazioni polarizzate (“tutte cattive” o “tutte buone”) del sé e degli altri e degli affetti a esse connessi. La sindrome di diffusione dell'identità è caratterizzata dalla presenza di rappresentazioni del sé e degli altri bidimensionali, povere, rapidamente mutevoli, scisse, e da affetti e impulsi violenti, labili, non modulati e ugualmente estremi. In genere, la diffusione dell'identità si associa a un senso di vuoto interiore, a un senso di discontinuità nell'esperienza di sé e degli altri e di comportamenti contraddittori e non integrabili in modo affettivamente significativo. Le relazioni con gli altri sono superficiali, instabili, caotiche e prive di empatia. Un'identità integrata è invece caratterizzata da rappresentazioni del sé e degli altri tridimensionali e differenziate, in cui convivono gli aspetti positivi e negativi della realtà, e dove si può rilevare un'ampia gamma di affetti ben modulati.

- Esame di realtà

- Varietà e maturità delle difese

- Integrazione dell'identità

- Costanza dell'oggetto

- Capacità di instaurare e mantenere relazioni reciproche e di intimità

- Riconoscimento del sintomo e l'alleanza terapeutica

- Tolleranza delle frustrazioni

- Natura dell'angoscia

- Tendenza all'acting

- Tolleranza dell'ambivalenza

- Relazioni oggettuali

- Sistema di valori integrato e maturo

- Capacità di sublimazione

I meccanismi di difesa primitivi sono quelli che si organizzano attorno alla scissione delle rappresentazioni del sé e degli altri in un “tutto buono” e “tutto cattivo”, all’identificazione proiettiva, al diniego, all’idealizzazione, alla svalutazione, all’onnipotenza e spesso a un ricorso massiccio all’acting out.

I meccanismi di difesa maturi sono invece caratterizzati dalla capacità di promuovere soluzioni di compromesso, come accade nella rimozione, lo spostamento, la formazione reattiva, l’intellettualizzazione, la razionalizzazione, l’isolamenti e la formazione reattiva. Essi tendono a non “distorcere” la realtà: basandosi su un mondo interno più evoluto, si limitano al tentativo di allontanare dalla consapevolezza desideri, rappresentazioni e affetti dolorosi.

Definizione

“Con il termine *meccanismo di difesa* ci riferiamo a un’operazione mentale che avviene per lo più in modo inconsapevole, la cui funzione è di proteggere l’individuo dal provare eccessiva ansia. Secondo la teoria psicoanalitica classica, tale ansia si manifesterebbe nel caso in cui l’individuo diventasse conscio di pensieri, impulsi o desideri inaccettabili. In una moderna concezione delle difese, una funzione ulteriore è la protezione del Sé – dell’autostima e, in casi estremi, dell’integrazione del Sé” (Cramer, 1998)

Meccanismi di difesa: caratteristiche principali

- Rappresentano una risposta individuale sviluppata per eliminare o alleviare le situazioni di conflitto o stress (sia a livello del mondo interno che della realtà esterna).
- Sono lo strumento preferenziale con cui il soggetto gestisce istinti e affetti.
- Generalmente, ma non necessariamente, sono automatici.
- Tendono a specializzarsi nei diversi individui con l'utilizzo caratteristico delle stesse difese nelle stesse situazioni.
- Caratterizzano i maggiori quadri psicopatologici ma in modo variato e reversibile.
- Possono essere classificati lungo un continuum adattamento-disadattamento.

- **Esame di realtà**
- **Varietà e maturità delle difese**
 - **Integrazione dell'identità**
 - **Costanza dell'oggetto**
- **Capacità di instaurare e mantenere relazioni reciproche e di intimità**
- **Riconoscimento del sintomo e l'alleanza terapeutica**
 - **Tolleranza delle frustrazioni**
 - **Natura dell'angoscia**
 - **Tendenza all'acting**
 - **Tolleranza dell'ambivalenza**
 - **Relazioni oggettuali**
- **Sistema di valori integrato e maturo**
 - **Capacità di sublimazione**
 - **Capacità di Mentalizzare**

Le persone con organizzazione psicotica presentano una sindrome di diffusione dell'identità con perdita della differenziazione delle rappresentazioni di sé e degli altri: tendono a ricorrere a meccanismi di difesa primitivi utilizzando la scissione per mantenere separate le rappresentazioni "tutte buone" da quelle tutte cattive". L'esame di realtà è perduto o molto fragile.

L'organizzazione borderline, che può essere di alto livello (*vicina ad un funzionamento nevrotico*) o di basso livello (*vicina ad un funzionamento psicotico*), presenta una certa diffusione dell'identità, come quella psicotica, ma a differenza di quest'ultima mantiene sostanzialmente inalterata la differenziazione tra le rappresentazioni di sé e degli altri.

Come la struttura psicotica, quella borderline è organizzata prevalentemente attorno a meccanismi di difesa primitivi.

L'organizzazione borderline presenta un esame di realtà sostanzialmente intatto, tranne in presenza di situazioni fortemente stressanti.

Un approfondimento sull'Organizzazione Borderline:

[https://www.youtube.com/watch?v=
s1AfSj7YyfM](https://www.youtube.com/watch?v=s1AfSj7YyfM)



il sè

Il sè

- La costruzione del **concetto di sé**
- La costruzione dell'**autostima**





Il sè

Quello che **pensiamo di noi stessi**, quello che **proviamo per noi stessi** e i modi in cui scegliamo di esprimerci influenzano praticamente tutti gli aspetti della nostra vita.

Il modo in cui ci si forma impressioni sul sé è molto simile al modo in cui si percepiscono gli altri, ma nel processo di **auto-percezione** intervengono più **distorsioni**.



La costruzione del concetto di sé: ciò che sappiamo di noi stessi

La conoscenza di se stessi si compone di due elementi:

- a. **il concetto di sé**, cioè quel che sappiamo di noi stessi
- b. **l'autostima**, cioè quello che proviamo nei confronti di noi stessi.

... entrambi si sviluppano e si modificano continuamente col mutare delle esperienze, delle situazioni di vita e delle circostanze sociali.



5 min
Singolarmente

Esercizio

Scrivete 4 “verità” su di voi

(4 frasi o 4 aggettivi che vi descrivono in qualche modo)