

# **L'identità e le sue componenti**

## **Concetto chiave di identità**

Per identità si intende l'insieme delle caratteristiche che contraddistinguono una persona e che le consentono di riconoscersi e di essere riconosciuta dagli altri.

Ciascuno di noi possiede qualità particolari che lo rendono unico. Innanzitutto, siamo riconoscibili a partire da coordinate anagrafiche che ci impediscono di essere confusi con chiunque altro: il nostro nome, il luogo e giorno in cui siamo nati, l'indirizzo di casa nostra, il codice fiscale attribuitoci alla nascita. Anche certe caratteristiche fisiche ci appartengono in modo esclusivo e ci distinguono in modo inequivocabile. Pensiamo alle impronte digitali, utilizzate per l'identificazione legale, o al riconoscimento vocale usato per l'attivazione di moderni apparecchi elettronici.

Dati come questi forniscono informazioni certe, precise e chiaramente rintracciabili, ma non bastano a spiegare "chi siamo". Sono soprattutto gli aspetti psicologici, legati al nostro modo di essere e di vivere, a connotarci invece come persone.

In psicologia, per identità si intende la percezione del proprio essere continuo attraverso il tempo e distinto da tutti gli altri. L'identità personale è data cioè dal fatto che ciascun individuo è riconoscibile come la stessa persona fin dalla nascita e, nello stesso tempo, è consapevole di essere unico e diverso da tutti gli altri esseri umani. L'identità personale però non è qualcosa di statico, che resta sempre uguale a se stessa, bensì è il risultato di un percorso umano e psicologico che comporta trasformazioni e cambiamenti. Per questa ragione si deve parlare di formazione dell'identità personale.

## **Elementi generali dell'identità e del Sè**

Tra tutti gli esseri viventi l'uomo è l'unico a essere capace di riflettere su se stesso, percependosi sia come soggetto sia come oggetto. Egli è consapevole dei propri scopi, della propria unicità e ciò costituisce la sua identità, che è insieme personale e sociale. L'identità personale è data da un equilibrio complesso. Non dobbiamo credere che il modo di percepire la propria identità sia uguale in ogni tempo e in ogni cultura. L'identità si sviluppa attraverso un processo graduale di socializzazione, fondamentale per l'integrazione nel gruppo e per la formazione di una personalità autonoma.

Cosa si intende per identità?

L'identità può essere descritta sulla base di tre dimensioni fondamentali, utili anche per la valutazione delle sue forme patologiche: l'identità fisica, l'identità psicologica, l'identità sociale.

L'identità fisica è data soprattutto dalle caratteristiche della faccia, che permettono di non essere confusi con le altre persone. Il volto è importante, però tutto il corpo caratterizza una persona e non solo per il suo aspetto esteriore: i gesti, il modo di camminare, le posture abituali sono altrettanto importanti. La comunicazione non verbale avviene attraverso il linguaggio del corpo. Gli atteggiamenti psicologici e le emozioni si sedimentano in espressioni corporee e danno un aspetto inconfondibile all'essere fisico. Il corpo ha una forte valenza simbolica come espressione dell'identità per cui, nella sofferenza psicologica, esso viene mortificato e reso arido. All'opposto, le emozioni positive, una rinnovata gioia di vivere, danno tono ed espressione al nostro aspetto fisico.

L'identità psicologica è data dalla personalità, lo stile costante del comportamento di una determinata persona e dall'idea che essa ha di sé. L'identità sociale è data da un insieme di caratteristiche, come l'età, lo stato civile, la professione, il livello culturale, l'appartenenza a una certa fascia di reddito, aspetti che sono in relazione alle varie posizioni sociali e ruoli che l'individuo esercita all'interno dei gruppi di appartenenza. All'identità sociale possiamo aggiungere l'identità etnica e l'identità culturale. L'identità etnica è quella tipica di una popolazione i cui membri possiedono un'identità distinta, radicata nella coscienza di una storia e di un'origine comune. L'identità culturale proviene dalla coscienza che il soggetto ha di condividere norme, condotte, valori, tradizioni linguaggi con vasti gruppi di persone, con i quali si stabiliscono legami di ampio respiro. L'identità culturale deriva dall'osmosi di varie etnie e culture. Essa presuppone numerose identificazioni distinte e non una sola appartenenza culturale.

I principali caratteri che costituiscono l'identità psicologica sono i seguenti.

**1. La continuità:** è ciò che consente alla persona di mantenere la propria coerenza nel

corso del tempo, rimanendo identica o somigliante a se stessa.

2. La coerenza: è l'equilibrio tra la rappresentazione che si ha di noi stessi e quella che gli altri hanno di noi.

3. L'unicità: è il sentimento di essere originali, unici; è un tratto fondamentale per la realizzazione dell'individuo, ma se esasperato può indicare chiusura e rifiuto degli altri.

4. La molteplicità: l'identità presenta molte sfaccettature in base alle posizioni sociali e ai ruoli che si ricoprono. Tutto ciò costituisce una ricchezza, oppure una scissione, una frammentazione dell'io.

5. Il cambiamento: l'identità si realizza attraverso l'agire sociale che richiede la capacità di affrontare sempre nuovi problemi. Bisogna sapere affrontare il paradosso della trasformazione nella continuità.

L'autostima: ognuno di noi ha bisogno di pensare di valere, di stimarsi e di sentirsi apprezzato e riconosciuto. In caso contrario la costruzione dell'identità diventa problematica.

Il concetto di Sé è affine a quello di identità, tanto che, talora, i due termini si trovano nella letteratura psicologica utilizzati come sinonimi. Gli psicologi con il termine identità caratterizzano l'identità personale, ossia il senso della propria continuità nel tempo e di distinzione di sé da tutte le altre persone. Gli psicologi sociali con il termine Sè (Self) caratterizzano soprattutto un costrutto di natura interpersonale.

Il filosofo e psicologo americano George Herbert Mead mette in risalto il fatto che il Sé di una persona deriva dagli atteggiamenti e dai comportamenti che gli altri, in particolare gli altri più significativi, come i genitori, hanno nei suoi confronti. Da tali azioni degli altri, in un secondo tempo, emerge la capacità della persona di considerare se stessa oggetto della propria esperienza. Ciò avviene attraverso l'imitazione dei gesti degli altri di cui comincia a cogliere il significato quando riesce a porsi dal punto di vista altrui nel corso dell'azione. In tal modo, assume mentalmente il loro ruolo e considera se stesso l'oggetto delle loro azioni. Il bambino impara così ad agire verso se stesso come agirebbe verso gli altri. Il fatto che il processo di formazione del sé sia il medesimo in tutti gli individui non comporta però l'uniformità dei soggetti. Per Mead gli individui si formano attraverso scambi simbolici complessi e un processo sociale di interiorizzazione dei ruoli. Le tesi di Mead sono riferite comunemente al cosiddetto interazionismo simbolico.

Gli psicologi sociali non sono propensi a considerare il Sè come una specie di "sostanza" che sarebbe dentro il soggetto e sarebbe alla base delle sue interazioni con gli altri. La prospettiva di tali studiosi tende a essere opposta: il Sè deriva dalle interazioni sociali e si struttura in seguito a esse. Se si potessero cancellare dalla vita dell'individuo tali interazioni, essa e il Sè dell'individuo finirebbero per risultare un guscio vuoto. Questa concezione del Sè appare particolarmente evidente nei lavori del sociologo canadese Erving Goffman. Per Goffman la vita sociale delle persone si svolge come una rappresentazione sul palcoscenico. Differentemente che nel teatro, nella vita reale l'attore e il personaggio rappresentato coincidono. La persona è attore di se stessa in quanto cerca di fornire agli altri, nelle varie interazioni che ha e nei ruoli che svolge, determinate immagini di sé. In tal senso, il Sè non è qualcosa che "sta dietro" le varie rappresentazioni della vita quotidiana. Questo non significa che non vi sia un individuo che pensa, che prova emozioni, ma l'idea che egli si fa di sé e che rappresenta agli altri, l'idea del personaggio, o meglio dei personaggi, che egli è, si struttura nel corso della sua vita nei tanti copioni che interpreta, ed è all'interno di tali copioni che egli vive e prova le proprie emozioni. Gli aspetti che Goffman mette in rilievo sono gli innumerevoli rituali, talora intercambiabili, che il soggetto mette in atto nelle varie situazioni sociali, per ottenere nell'altro, o negli altri, l'effetto drammatico implicito nel proprio copione. Nella rappresentazione esiste, per esempio, una facciata, un insieme di elementi espressivi, spesso standardizzati, con cui l'attore vuole colpire il suo pubblico. La facciata richiede poi un'adeguata ambientazione, che comprende il mobilio, gli ornamenti e altri dettagli che forniscono lo scenario e l'arredo per le rappresentazioni.

Altri concetti affini al Sè sono quello di individuo e di persona.

L'individuo è l'insieme psicofisico che costituisce il soggetto.

La persona. Nel suo significato giuridico il termine indica il soggetto in quanto titolare di diritti. In questo senso i giuristi romani lo usavano in contrapposizione alla condizione di schiavo. In tempi più recenti il termine è utilizzato per indicare l'identità personale nei suoi aspetti psicologici e morali, oltre che giuridici.

## **Il concetto di persona**

Per indicare l'identità personale abbiamo detto che i Romani usavano il termine latino "persona", che è entrato prima nel linguaggio giuridico e poi in quello psicologico. Per persona oggi intendiamo l'individuo nella sua unicità, che si caratterizza per: aspetto fisico, funzionamento mentale, personalità e carattere, modo di entrare in relazione con gli altri, comportamento morale, atteggiamento conscio ed inconscio.

È molto importante fare chiarezza sul fatto che, nonostante la psicologia - per esigenze metodologiche - classifichi gli aspetti della psiche individuale in diverse categorie, la persona costituisce un'unità, frutto dell'integrazione costante e dinamica delle sue diverse parti. Se ci pensiamo bene, nella realtà quotidiana, una persona vive contemporaneamente diverse dimensioni che si intrecciano continuamente, influenzandosi a vicenda. Se proviamo a mettere a fuoco un momento della nostra vita, possiamo notare che, mentre compiamo un'azione, stiamo inevitabilmente pensando a qualcosa e proviamo varie emozioni. Per giungere a comprendere una persona, è quindi indispensabile coglierla nella sua interezza, senza parcellizzarne l'immagine, separando affetti, pensieri e comportamenti. Solo la persona, inoltre, è in grado di vedersi e conoscersi, portare memoria del proprio passato e attribuirsi valori e significati. Sono queste capacità legate alla coscienza di sé, o consapevolezza, che per essere raggiunte necessitano di un tempo di crescita e di maturazione. La persona non esiste fin dall'inizio: divenire persona è un traguardo che si raggiunge nel tempo, facendo esperienza del mondo. In questo senso, i neonati non sono ancora persone, perché sono privi della capacità di conoscersi e di auto-descriversi.

## **L'esperienza di rispecchiamento**

La possibilità di giungere alla coscienza di sé o consapevolezza deriva dalle prime forme di "rispecchiamento", ricevute dal padre e dalla madre. Fin dalla nascita il neonato, grazie ad un'identificazione precoce con le figure genitoriali, inizia a sviluppare un'immagine di sé. Infatti, nei momenti di interazione, lo sguardo dei genitori gli trasmette emozioni e sentimenti: il piccolo si specchia nei loro occhi e vede se stesso. Si crea così un linguaggio emotivo immediato, denso di significati, fondato sulla sintonia e sull'immedesimazione che neonato e genitori stabiliscono ad un livello quasi esclusivamente sensoriale. Al rispecchiamento dello sguardo, più tardi seguirà quello della parola. L'importanza di tali esperienze è ormai ampiamente riconosciuta dalla Psicologia: una risposta positiva, in sintonia con le nostre prime sensazioni, ci fa sentire riconosciuti, compresi ed al sicuro. Ancor più, ci fa sentire d'esistere. Quando una madre sente piangere il suo bambino, lo prende in braccio e lo fa sedere sulle proprie ginocchia. Con il bambino di fronte, ella inizia a parlargli con un tono dolce e vivace, tenero e rassicurante, guardandolo con amore. Questo atteggiamento è preziosissimo per il bambino, proprio perché gli trasferisce un'immagine di sé positiva, crea in lui un precursore della fiducia nell'altro. Inoltre produce congruenza fra questa sensazione di benessere del neonato e la positività della reazione genitoriale che gli presta cure ed attenzioni. Tale congruenza è definita "integrazione", un'esperienza psichica che sta alla base del senso di identità e che contribuisce a creare uno stato di equilibrio mentale. Se mancasse l'esperienza di rispecchiamento il rischio sarebbe la disintegrazione mentale della persona.

## **L'introspezione**

La possibilità di cogliere il nostro mondo interiore si verifica quando osserviamo noi stessi da un punto di vista esterno, quasi a prendere le distanze da noi. In tal modo come persone, siamo allo stesso tempo soggetto (colui che osserva) e oggetto (il fenomeno osservato). In questo modo operiamo l'introspezione, la capacità di riflettere su noi stessi. Questa abilità ci differenzia da tutti gli altri esseri viventi e ci contraddistingue come esseri umani. Il bambino piccolo, fin dalla nascita, riesce a fare cose ogni giorno sempre più complesse: impara ad afferrare, a distinguere persone e oggetti, a esprimere le emozioni attraverso il pianto o il sorriso, è sveglio e attento... ma è inconsapevole di sé: non sa che le manine che si muovono davanti agli occhi sono le sue, non sa di essere seduto in una stanza, non sa di provare sensazioni spiacevoli o piacevoli. Solo gradualmente giungerà all'introspezione. Inizierà a percepire il suo corpo attraverso l'apparato sensoriale (olfatto, gusto, tatto, udito, vista ...), fino a sviluppare un'immagine corporea: diventerà, cioè, cosciente della propria esistenza corporea e dei movimenti che il proprio corpo può fare. Parallelamente, diventerà capace di distinguere e di riconoscere la corporeità degli altri, primi fra tutti i genitori con i quali stabilisce un maggior contatto: viene abbracciato, allattato, cambiato... e

tutte queste cure sono anche l'occasione per esplorare l'ambiente e le persone che vivono con lui. Un passaggio significativo in tal senso avviene intorno ai 12/18 mesi: con l'acquisizione della capacità di rappresentazione mentale: il neonato può prestare attenzione a ciò che pensa e che sente, ma soprattutto impara a dare un nome a ciò che prova. Ciò consente un salto enorme nella possibilità di riconoscersi, anche se il percorso verso l'introspezione è ancora lungo. All'incirca intorno ai due/tre anni, egli ormai è in grado di esprimere verbalmente un'emozione o un pensiero, per esempio dice "ho paura", "sei cattivo", "che bello!", "non voglio dormire". Però non è in grado di spiegare perché si sente così. Solo più tardi, da adolescente e ancor più da adulto, riuscirà a esprimere sensazioni e pensieri sempre più complessi, fondati su ragionamenti. Inizierà così a comprendere da dove derivano i propri stati d'animo... o perlomeno inizierà a chiederselo. In tal modo, le affermazioni, riportate appena sopra, diverrebbero espressioni molto più complesse. Anziché dire semplicemente "ho paura", un adolescente saprebbe approfondire la descrizione di ciò che sente, affermando ad esempio "mi spaventa sentire che non mi capisci, per questo mi chiudo in me stesso e mi senti così freddo nei tuoi confronti". Allo stesso modo, "sei cattivo" potrebbe diventare "hai tradito la mia fiducia troppe volte ed ora io non riesco più a perdonarti".

### **La psiche: soggettività e mondo interiore**

Nel descrivere noi stessi, spesso ci attribuiamo un particolare sentire, che può essere definito come la nostra soggettività. Questo accade quando ci concentriamo su personali stati d'animo, pensieri, ricordi, riflessioni, sensazioni piacevoli e spiacevoli, sogni, fantasie, emozioni, speranze, desideri e paure... Collochiamo tutto questo in uno "spazio" particolare, non osservabile direttamente, che chiamiamo psiche o mondo interiore e che riusciamo a separare piuttosto chiaramente da altri due "spazi", concreti ed osservabili: il corpo e il mondo esterno al nostro corpo (o ambiente).

Il mondo psichico, proprio perché interno, non è direttamente osservabile: noi possiamo capire che cosa accade lì dentro solo dai segni che l'individuo trasmette, consapevolmente o meno, con le parole o con gli atteggiamenti del corpo. Se, ad esempio, volessimo comprendere come sta una persona, potremmo affidarci a quanto ci spiega a parole ("sono felice, mi sento al settimo cielo"), oppure affidarci alle sue espressioni del viso (un sorriso luminoso) o ai movimenti del corpo (cammina come se volasse).

E' proprio il corpo che si presta a fare da contenitore simbolico dei vissuti interiori: la pelle è l'elemento fisico che delimita il confine tra dentro e fuori. Per questa ragione, gli elementi del mondo interiore vengono definiti anche contenuti psichici.

Alcuni contenuti psichici sono essenzialmente riconducibili alla sfera affettiva, altri a quella cognitiva.

Alla sfera affettiva appartengono, in ordine di complessità: sensazioni (benessere, malessere...), emozioni (paura, gioia, tristezza, rabbia...), sentimenti (amore, simpatia, fiducia, odio, gelosia, invidia...).

Alla sfera cognitiva appartengono invece tutte le forme di pensiero, quali attenzione, intelligenza, memoria, capacità logico-matematiche (es. ricostruzione di storie o figure, risoluzione di problemi).

Nel mondo interno rientra anche un altro gruppo di vissuti, che raccolgono le rappresentazioni mentali, composte sia da elementi affettivi che cognitivi. Tali vissuti riflettono: come una persona rappresenta sé stessa a sé (immagine di sé), come si rappresenta gli altri e, soprattutto, i rapporti con gli altri. La rappresentazione di sé, o immagine di sé, potrebbe tradursi nel pensiero seguente: "Sì certo, mi sento carina, anche gli altri me lo dicono e mi fanno i complimenti per i miei occhi azzurri, ma mi vergogno e continuo a sentirmi insicura. Mi sembra quasi che nessuno mi degni di attenzione... è che sono troppo timida e non riesco a farmi avanti". In questo caso, il vissuto raccoglie percezioni, ricordi e ragionamenti su di sé (elementi cognitivi), ma anche emozioni e sentimenti di vergogna e di insicurezza (elementi affettivi).

Al mondo interno appartengono anche le relazioni, che sono rappresentazioni mentali del rapporto con gli altri. Occorre fare attenzione a non confondere le relazioni che indicano il modo in cui tu pensi il tuo legame (d'amicizia, d'amore...) con qualcuno, con le interazioni, i rapporti concreti e osservabili che stabilisci con gli altri.

Esistono infine altri vissuti complessi, composti da un insieme di sensazioni, emozioni, pensieri ed

aspettative. Si tratta delle motivazioni: queste hanno un ruolo chiave per capire le ragioni, le spinte e quindi i motivi del nostro comportamento.

### **Il rapporto tra corpo e psiche**

Nella mentalità comune si tende a contrapporre corpo e psiche. In realtà non è così: l'uno e l'altra sono strettamente connessi ed interdipendenti, tanto che un fenomeno psichico non può avvenire senza un corpo ed un corpo senza psiche non può sopravvivere se non artificialmente, aiutato da macchine.

Quando pensi, non solo il tuo cervello è impegnato in un'intensissima attività di connessioni neuronali, ma tutto il tuo corpo continua a funzionare, consentendoti il pensiero. Quando provi un'emozione, il tuo metabolismo corporeo si modifica e ti rimanda segnali (mal di pancia, batticuore, respiro affannoso, sudorazione, rossore del volto, tremore di mani o gambe ...) utili a capire come ti senti. Viceversa, i tuoi bisogni corporei di cibo o di sonno, senza una psiche che ti porti ad alimentarti ed a dormire, non verrebbero soddisfatti, portandoti in un tempo più o meno breve al deperimento e perfino alla morte.

### **I comportamenti**

Ora prendiamo in esame i comportamenti. Distinguiamo i comportamenti dai fenomeni psichici in base al fatto che i primi sono osservabili e quindi ci risulta possibile descriverli con chiarezza. E' fondamentale non confondere la descrizione di un comportamento per il suo significato, che può dipendere da fenomeni non osservabili come sentimenti, emozioni, intenzioni.

I comportamenti possono essere azioni, come attraversare la strada, scrivere, giocare, cucinare ...; forme di comunicazione come parlare, gesticolare, fare una smorfia ...; interazioni, intrecciate con le azioni e le comunicazioni di una o più persone.

### **Influenza reciproca tra relazioni ed interazioni**

E' importante non confondere la relazione (che è un vissuto di "Sè in rapporto con l'altro", stabile nel tempo e riferito a tutte le caratteristiche di un legame) col termine interazione (che invece indica un rapporto reale, concreto e limitato nel tempo tra due persone). La relazione infatti è la rappresentazione mentale del rapporto, mentre l'interazione è un comportamento visibile e situabile nel mondo esterno, in un tempo ed uno spazio ben precisi. Le relazioni, infatti, subiscono aggiustamenti e trasformazioni in base alle vicende delle interazioni, e queste ultime, a loro volta, vengono influenzate dall'idea di relazione che abbiamo in mente. Se il tuo vissuto interno fosse negativo e, ad esempio, credessi di avere una relazione in crisi con qualcuno, probabilmente leggeresti il suo silenzio come una forma di ostilità nei tuoi confronti e forse penseresti che tra voi è davvero finita. Se viceversa la relazione di fondo fosse serena, probabilmente il suo silenzio verrebbe interpretato come segno di tranquillità e apprezzeresti la tacita sintonia creatasi fra voi.