

**IL CONTRIBUTO DI ERIK ERIKSON:**  
**“Sviluppo del Sé e Identità dell’Io nel ciclo vitale”**

La teoria di Erik Erikson è stata notevolmente influenzata dalla teoria freudiana, della quale ne ha accolto i concetti di base, introducendo delle modifiche soprattutto negli aspetti evolutivi. Tuttavia egli ritiene che lo sviluppo della personalità non si completi con l'adolescenza, ma che segua otto stadi, che si estendono per l'intero ciclo della vita e che hanno come tema comune la ricerca dell'identità. In questo senso, riscontriamo una notevole differenza tra Freud ed Erikson, perché quest'ultimo attribuisce maggiore importanza ai processi dell' Io rispetto a quelli dell' inconscio.

Il tema dell'identità personale assume in Erikson un fondamentale rilievo, che si esprime nei concetti di Sé e di identità dell'Io. Il Sé indica come l'individuo vede se stesso. Tale immagine ha un'origine sociale, in relazione ai vari ruoli occupati dalla persona ed è perciò connessa con il tipo di immagine che viene rimandata dagli altri in risposta al suo comportamento. E' solo la capacità di sintetizzare le due immagini (quella che ho di me stesso e quella che mi rimandano gli altri) che consente di essere spontanei ed autentici. Coerentemente con questa impostazione teorica, Erikson individua la fase dell'adolescenza come un'età di conflitto tra l'Io individuale ed il Sé sociale, discordanza questa che può essere superata attraverso l'assunzione di uno stile personale, diverso sia dalla bizzarria che dal conformismo.

In tal modo Erik Erikson considera lo sviluppo della persona, ponendolo in relazione ad esperienze sociali, che sono tipiche di un certo periodo dell'esistenza ed è per questo motivo che lo sviluppo, nella sua teoria, viene definito psicosociale contrapponendolo allo sviluppo psicosessuale della teoria freudiana.

L'identità dell'Io per Erikson è quella dimensione psicologica che consente di realizzarsi, di diventare e rimanere se stessi, in relazione alle altre persone, nell'ambiente sociale e culturale dove si vive. Però, se in situazioni normali le persone riescono a dare una valutazione dello stile della propria individualità ed a giudicare quanto tale valutazione corrisponda al significato che loro hanno per gli altri; in altre circostanze, invece, possono costruire immagini distorte della propria identità, oppure indossare delle “maschere” con le quali forniscono false immagini di se stessi.

La prospettiva psicosociale di Erikson vede lo sviluppo cognitivo come interazione tra la maturazione fisica, che porta con sé nuove abilità e quindi nuove possibilità, e le richieste che la società invia al bambino sollecitandolo affinché egli apprenda nuovi comportamenti.

Pur accogliendo la suddivisione freudiana delle fasi psicosessuali, Erikson ritiene che sia necessario tener conto del tipo di società e di cultura in cui il bambino vive, per poterne spiegare lo sviluppo. Infatti, le civiltà hanno elaborato modi convenzionali per far fronte alle esigenze che il bambino presenta lungo le varie fasi della sua maturazione: le cure dei genitori, le organizzazioni sociali, un insieme di valori ecc. E così come la cultura ha cercato di adattarsi al bambino, anche quest'ultimo si adatta ad essa.

A tale proposito, Erikson osservò che, anche se tutti i bambini attraversano la stessa sequenza di stadi, è pur vero che ogni cultura ha sviluppato un proprio modo di guidare e promuovere il comportamento del bambino, proprio a seconda dei bisogni e dei valori che ogni società ha sviluppato. Per questo la personalità si differenzia e si organizza gerarchicamente, secondo Erikson, passando attraverso una serie di "crisi" psicologiche ed, in concomitanza a ciò, l'individuo allarga la gamma delle sue relazioni sociali.

Per Erikson la ricerca dell'identità è il tema centrale della vita, che comprende sia l'accettazione del sé che della civiltà in cui si vive.

Lo sviluppo psicosociale viene definito "epigenetico", per sottolineare la funzione dell'ambiente, all'interno del quale si forma. Non esisterebbe, per Erikson, uno schema evolutivo determinato; ogni individuo ha i propri ritmi in senso evolutivo e le fasi precedenti non vengono mai abbandonate, ma gradualmente esse si integrano in un "insieme funzionale". Risolvere con successo uno stadio costituisce un requisito necessario, perché anche lo stadio successivo possa avere soluzione positiva.

La persona che non riesce a risolvere in modo positivo la crisi di un dato stadio, se è circondata da un ambiente sociale adeguato, può sovvertire l'esito degli stadi precedenti, benché ciò avvenga con notevole difficoltà.

Le fasi individuate da Erikson sono precisamente otto (di seguito gli otto stadi in ordine cronologico):

• **1° STADIO - Fiducia opposta a sfiducia (fase orale freudiana) 0 - 1 anno.**

Il bambino supera il problema della sfiducia attraverso una buona relazione con la figura della madre. Se la relazione con la figura materna si presenta disturbata, il bambino svilupperà un intenso senso di sfiducia che gradualmente si espanderà a tutta la realtà che lo circonda.

- **2° STADIO - Autonomia opposta a vergogna o dubbio (fase anale freudiana) 1 - 3 anni.**  
In questo stadio il bambino inizia a fare le sue prime conquiste nelle abilità motorie, cammina con sempre maggiore disinvoltura ed impara a correre. Inizia a sperimentare una autonomia. Se i genitori non ostacoleranno questo processo il bambino si avvierà ad una sempre maggiore autonomia, al contrario, il bambino perderà la sua naturale inclinazione all'autonomia.
- **3° STADIO - Iniziativa opposta a senso di colpa - (fase edipica freudiana) 3/4 - 5/7 anni.**  
Aumentano le opportunità di comportamento autonomo rispetto allo stadio precedente, le abilità sono meglio sviluppate ed utilizzate. Il bambino diventa esplorativo, curioso e osa esperienze precedentemente impensabili. Se i genitori accetteranno questa nuova situazione ci sarà una soluzione positiva alla crisi. al contrario, nel bambino si sviluppa un senso di colpa.
- **4° STADIO - Industriosità opposta a senso di inferiorità - (fase di latenza freudiana) 5 - 10 anni.**  
In questo periodo i bambini sono particolarmente attratti dal mondo della Scuola. Desiderano avere successo in questa nuova esperienza, negli apprendimenti, guadagnare la considerazione degli insegnanti e riuscire nella socializzazione. Se il bambino riuscirà a superare queste difficoltà svilupperà un senso di operosità. Chi non riuscirà a superare queste difficoltà sperimenterà un drammatico senso di inferiorità ed un sentimento di non essere all'altezza degli altri.
- **5° STADIO - Identità opposta a dispersione e confusione di ruoli - (fase genitale freudiana) preadolescenza e adolescenza.**  
Il compito fondamentale dell'adolescente in questa fase è conquistare la propria identità. I genitori non devono adottare comportamenti ambigui con i ragazzi, relazionando con loro a volte come se fossero bambini e a volte come se fossero adulti. Quando i genitori non adottano comportamenti ambigui e disorientanti nei confronti dell'adolescente e assecondano con opportunità, i ragazzi potranno ricevere un aiuto fondamentale e conquistare la loro identità.
- **6° STADIO - Intimità opposta ad isolamento - età giovanile.**  
Il giovane avverte la necessità di una relazione intima appagante che può trasformarsi in una relazione stabile e duratura. Chi non riuscirà a vivere questo profondo senso di intimità, sentirà un forte senso di isolamento e solitudine.
- **7° STADIO - Generatività opposta a stagnazione - la maturità.**  
In questa fase la crisi che la persona è chiamata a superare riguarda la procreazione, considerata con una più ampia accezione che prevede la possibilità di lasciare qualcosa alle generazioni successive. Tuttavia, in questo periodo l'individuo sente il grande bisogno di procreare, di realizzarsi professionalmente e di offrire un importante contributo per educare le nuove generazioni. Chi non avrà successo in questo sperimenterà un senso di stagnazione, di immobilità e soprattutto della inutilità riferita alla propria esistenza.
- **8° STADIO - L'integrità dell'IO opposta a disperazione – vecchiaia.**  
E' lo stadio nel quale l'individuo, giunto vicino al traguardo della propria vita, osserva il suo percorso e si guarda indietro cercando di comprendere se sono stati commessi gravi errori. Si riflette se si è soddisfatti di come si è vissuto o se bisogna provare rimpianto per qualcosa che si poteva fare, che non si è fatto e che è troppo tardi per rimediare. Se il bilancio è positivo, quando l'individuo non sente forti rimpianti e avverte un senso di soddisfazione, tutto questo consentirà una integrità dell'IO. L'integrità dell'IO in questa fase consente di congedarsi dalla vita serenamente, accettando la propria morte con una calma emotiva nella consapevolezza che il viaggio è stato bello, gli obiettivi sono stati realizzati e rimane l'ultima fase senza rimpianti e rimorsi.

### **1 - PRIMO ANNO DI VITA**

Le conquiste più importanti saranno:

La formazione della fiducia di base, secondo Erikson, consiste nel "*sentire che i propri bisogni sono soddisfatti e che il mondo è un posto buono e piacevole*".

La fiducia di base e la sua controparte, cioè la *sfiducia di base*, sono entrambe necessarie ai fini dello sviluppo, poiché andranno integrate. La fiducia di base verrebbe acquisita per mezzo delle continue esperienze di tipo sensoriale, garantite dalla figura materna: durante l'allattamento, gran parte dei bisogni del piccolo possono venire soddisfatti tramite il calore del proprio corpo, il contatto, i sorrisi che essa gli dedica. Le varie frustrazioni, come quella legata a provvisorie assenze della madre, hanno l'opportunità di essere gestite proprio grazie all'acquisita fiducia di base. Lo svezzamento, ad esempio, rappresenta per il bambino una perdita, una rinuncia, un

distacco, che una brava madre deve cercare di gestire nel modo più graduale e dolce possibile. La concatenazione di fatti, che si ripete giorno dopo giorno, porta al formarsi di un'associazione soddisfacente fra avvenimenti interni ed esterni.

## **Disagio interno > avvenimento esterno > benessere**

Ad esempio se la fame si fa sentire, arriva la mamma e allatta.

Ciò che permette la modulazione di fiducia e sfiducia, per Erikson, è la *speranza*.

Egli la definisce come "la convinzione permanente della realizzabilità dei desideri...".

## **L'attaccamento**

Per Bowlby riguarda "il forte legame affettivo che si sviluppa tra il bambino e la madre". Infatti Bowlby introdusse questo concetto e lo studiò a lungo. Secondo le sue ricerche il neonato avrebbe una spinta innata a stabilire un rapporto d'amore con la madre ed è dotato di una serie di comportamenti (succhiare, sorridere, piangere, ecc.), che stimolano le sue cure, aumentando quindi le proprie possibilità di sopravvivenza.

L'attaccamento non è presente fin dalla nascita, ma si sviluppa per gradi, come risultato del fatto che madre e bambino si influenzano l'un l'altra.

Le condizioni più favorevoli alla formazione dell'attaccamento nel bambino si hanno con una madre sensibile e pronta a rispondere ai richiami. Intorno al settimo mese è evidente e dimostrabile l'attaccamento in ordine a due fenomeni in particolare:

**Paura dell' ottavo mese:** quando il bambino diventa timoroso per gli estranei o ai cambiamenti insoliti (es. taglio di capelli) con una reazione di pianto o paura.

**Riferimento sociale:** a circa 10 mesi il bambino usa la persona alla quale è attaccato, come base sicura e come punto di riferimento per intraprendere situazioni nuove. (ad esempio quando si trova davanti un gioco sconosciuto osserva il volto della madre per verificarne le reazioni).

Mary S. Ainsworth ha individuato tre diversi tipi di attaccamento fra madre e bambino a seconda di un rapporto ottimale o opposto (ad esempio a causa di una madre poco disponibile, perché depressa).

**a) L'attaccamento con sicurezza:** il piccolo in presenza della madre esplora l'ambiente nuovo con massima tranquillità, è turbato quando ella si allontana, ma si calma non appena ritorna.

**b) L'attaccamento con ansia:** il piccolo, in un ambiente nuovo, è ansioso anche quando la madre si trova vicina; protesta in modo esagerato quando ella si allontana, ma non è particolarmente rasserenato quando ella torna.

**c) L'attaccamento evitante:** il piccolo esplora l'ambiente nuovo senza cercare il contatto della madre; non appare turbato se lei se ne va, al suo ritorno cerca di evitarla in tutti i modi.

## **La formazione della coscienza di sé come essere distinto dal resto del mondo**

Sigmund Freud parlava di *relazione simbiotica* tra madre e figlio dato che i due sono così uniti da formare un tutt'uno. Infatti il neonato non distingue fra sé e madre, ambiente, fra "me" e "non-me". La scoperta di essere una persona a se stante si sviluppa gradualmente attraverso numerose esperienze. Un interessante esperimento è quello, usato da molti psicologi, del riconoscimento allo specchio con l'ipotesi che il fatto di riconoscersi sia una dimostrazione della consapevolezza di sé.

## **2 - IL SECONDO ANNO DI VITA**

Esso si distingue per tre fatti:

a. la scoperta del controllo : il bambino infatti deve apprendere ad esercitare la libertà in modo da acquisire la stima di sé, ma allo stesso modo cerca di non provocare i rimproveri degli adulti. Il suo "compito" sta proprio nel *controllare sé* per riuscire meglio a controllare l'ambiente e gli altri. La scoperta del controllo avviene tramite il controllo di:

- emozioni (ad es. la rabbia può farla "esplodere" senza ritegno, ma con l'apprendimento imparerà a sfogarla tramite il gioco alla guerra; socialmente accettabile)
- cose (molti giochi di questo periodo riflettono il tentativo di controllare le cose)
- ambiente
- persone (dimostrazione delle richieste di farsi raccontare le favole con le solite parole)
- sfinteri (controllare gli sfinteri è il primo atto di responsabilità al quale l'individuo è chiamato a rispondere; nella vita oltre a prendere si deve fornire una prestazione);

b. il no e la fase di opposizione cioè resistenza al controllo degli altri. Egli dice no o lo dimostra per esempio scappando se richiamato; quando si comporta in modo oppositivo è proprio un tentativo di risolvere la faccenda a modo suo. Altra parola tipica di questa fase, oltre il No, è

Io, proprio per affermare la sua voglia di fare da solo.

- c. obiettivo di questo secondo anno è il raggiungimento dell' autonomia per Erikson, cioè il "sentire di poter controllare i propri muscoli, i propri impulsi, se stesso ed il proprio ambiente fisico. Se ciò non è raggiunto, sarà probabile per il bambino provare sentimenti di vergogna.

### **3 - GLI ANNI DEI GIOCHI (età prescolare)**

Questi sono caratterizzati da tre aspetti:

- a. la comparsa della coscienza morale: oltre ad aver appreso i comportamenti accettati e quelli criticati dai genitori, il bambino dovrà sviluppare la capacità di agire secondo queste regole anche in assenza dei genitori. Lo farà soprattutto modellando il proprio comportamento a quello dei genitori ed identificandosi con loro. Svilupperà in questo modo delle norme morali che lo faranno sentire un bambino buono o cattivo in relazione a se stesso.
- b. Sarà il periodo di interesse per tutto quello che lo circonda (periodo dei perché), che lo spingerà ad una grande fantasia, identificandosi con cartoni, mostri che lo rassicureranno e gli faranno sperimentare la sensazione di diventare grande. Anche il gioco è affrontato in modo serio, quasi come fosse il suo lavoro; è grazie al gioco che il bambino si muove dal noto all' ignoto, sperimentando situazioni e ruoli nuovi o per scaricare impulsi altrimenti proibiti.
- c. Grazie al gioco, egli amplierà il suo spirito di collaborazione che lo porterà a socializzare con gli altri bambini. In esso il bambino sperimenterebbe le proprie capacità, imparando così a conoscere la realtà, attraverso soprattutto i processi di imitazione ed identificazione con gli altri.

Piaget, che aveva studiato a lungo il gioco dei bambini e che vedeva in questa attività un vero e proprio addestramento al futuro, ne identificò 4 tipi diversi:

- gioco solitario: il bambino gioca solo ignorando gli altri e i loro giochi;
- gioco parallelo: il bambino gioca solo accanto agli altri;
- gioco associativo: il bambino ha rapporti con gli altri (es. corrono ), ma non agiscono insieme;
- giochi collaborativi: i bambini giocano con un obiettivo comune.

### **La formazione dello spirito di iniziativa**

Per Erikson si tratta della "tendenza ad intraprendere, a fare progetti, ad affrontare un compito per il puro piacere di sentirsi attivo". I genitori dovranno cercare di sorvegliare e guidare il figlio, senza intervenire nelle sue occupazioni. Bloccandolo, egli non avrà fiducia in sé, sviluppando anche da adulto vergogna per timore sempre di sbagliare.

### **4 - GLI ANNI DELLA SCUOLA ELEMENTARE**

Gli aspetti principali di questa fase sono:

- a. l'empatia, cioè la capacità di condividere le emozioni degli altri, che favorirà poi l'altruismo. Nel periodo della scuola elementare le risposte empatiche si affinano; il bambino esce sempre più dall'egocentrismo e interpreta meglio i sentimenti altrui, sapendo anche distinguere una varietà più ampia e fine di emozioni. I bambini in questo periodo possono provare le prime emozioni contraddittorie (ad esempio se un compagno cade, ed inciampa, possono partecipare al suo dolore fisico ed al senso di disagio e vergogna provato, comprendendo che forse non vorrà essere aiutato);
- b. dalla relazione a due a quella di gruppo: la natura del gruppo varia a seconda dell'età. Fino a 8 anni c'è la tendenza a formare gruppi duraturi e senza formalità; si accetta solo per alcuni requisiti semplici (ad esempio se porta il pallone). Non hanno peso differenze di ceto. Possono entrarvi maschi e femmine. Ma verso i 9 anni c'è un brusco cambiamento: le femmine ed i maschi si separano ed i maschi soprattutto da gruppo diventano bande. Le bande invece si differenziano perché si formano spontaneamente senza l'intervento dei genitori o degli insegnanti, perché chi vuole entrare deve avere dei requisiti ben precisi; si seguono riti elaborati. E' molto importante imparare a crearsi amicizie in questa fase per il futuro sviluppo e integrazione del bambino. Per questo i genitori devono cercare in tutti i modi di favorire le amicizie.
- c. La formazione del senso di operosità

Per Erikson riguarda il "sentire di operare con un comportamento adeguato sia alle leggi meccaniche del mondo che alle regole della collaborazione" operosità come il sentirsi utile, uno che si unisce ad altri per raggiungere un obiettivo. Superare questa fase vuol dire che il bambino diventerà una persona capace di cavarsela, con un atteggiamento attivo.

### **5 - ADOLESCENZA: CONQUISTA DELL' IDENTITÀ PERSONALE**

Secondo Erikson l' identità individuale è "il senso preciso e stabile di chi si è e di quali sono i propri compiti nella vita e nella società" . Identità deriva proprio dal latino *identitas* che significa "tale, proprio quello che è, e non altro" .

In questa fase, si inizia a prendere consapevolezza dei tratti della propria individualità, delle proprie preferenze, dei propri obiettivi e desideri, delle proprie potenzialità, ma anche dei propri limiti. Questo processo inizierebbe grazie all'identificazione con i propri pari e con le figure significative che l'adolescente investe di autorità.

La *crisi di identità* di cui parla Erikson nascerebbe dal tentativo messo in atto dall'adolescente di superare la confusione e l'ambivalenza per lasciare poi spazio alla propria identità, con le caratteristiche di stabilità, di coerenza e di separatezza dagli altri.

E' in questa fase che si integrerebbe il senso della *fedeltà* ai propri schemi di riferimento (valori e ideologie).

Tipico di questo periodo è l'adesione a forme ideologiche, l'appartenenza ad un gruppo che confermi l'adeguatezza dei propri valori.

### **6 - LA GIOVINEZZA: SENSO DI INTIMITÀ O DI ISOLAMENTO**

Una volta definito un senso stabile di identità personale, l'individuo è pronto per entrare in rapporti intimi e amorosi con gli altri. Superata la fase del mio dell' io, si entra in quella del nostro e del noi; si è capaci di far entrare nel proprio mondo altre persone e di pensare alle speranze, desideri, aspirazioni di cui esse hanno bisogno. Peculiare di questa fase è la tendenza affiliativa, cioè la compartecipazione nel lavoro, nell'amicizia e nell'amore, il cui risvolto negativo è la creazione di gruppi esclusivi, elitari, che esprimono una forma di narcisismo comunitario. Se i tentativi verso l'intimità compiuti in gioventù falliscono, la persona si ritira in isolamento. In questo caso le relazioni sociali sono stereotipate, fredde e vuote.

### **7 - L'ETÀ DI MEZZO: SENSO DI GENERATIVITÀ O DI CHIUSURA IN SE STESSI**

E' il periodo della generatività, cioè di una capacità produttiva e creativa nel campo del lavoro, dell'impegno sociale, delle idee e della famiglia anche attraverso la nascita dei figli. Quando la possibilità di generare non trova spazio ed espressione in nessuno di questi ambiti, la personalità regredisce, e sopravviene un senso di vuoto, d' impoverimento e di ristagno.

### **8 - LA VECCHIAIA: SENSO DI COMPIUTEZZA O DI DISPERAZIONE**

L'ultima fase è quella che rende veramente originale il contributo di Erikson, che protrae l'evoluzione della personalità fino al momento della vecchiaia, in cui devono essere ancora integrate delle peculiari dimensioni psicologiche, come l'integrità e la disperazione. Gli anziani cercano infatti di dare un senso alla propria esistenza, e la crisi riguarda il fatto che o riescono a vedere la vita come un tutto dotato di significato, o si disperano per le mete mai raggiunte e per le domande rimaste senza risposta.