



LA PERSONALITÀ E I SUOI MOLTEPLICI SÉ: LA PSICOLOGIA DEI SÉ

Una visione delle dinamiche (inter)personali

INDICE:

Premessa
Evoluzione di un metodo: breve storia
Il concetto di Personalità
Relazioni e dinamiche interpersonali: specchio dei Sé Rinnegati
I Sé protettivi
Il disturbo e le possibilità di cambiamento
La tecnica del Voice Dialogue
Conclusioni
Bibliografia

Premessa

Nel mio articolo intendo esporre i presupposti concettuali principali di un orientamento psicologico piuttosto recente (seppur le sue radici affondino in teorie cardine della storia della Psicologia): la *Psicologia dei Sé*.

Ho avuto modo di farne conoscenza durante un perfezionamento post lauream e ne sono rimasta affascinata, trovandola una voce più originale rispetto alle teorie classiche proposte durante la formazione universitaria.

Evoluzione di un metodo: breve storia

La "Psicologia dei Sé" è un quadro teorico che nasce all'inizio degli anni '70 a opera di due coniugi americani: *Hal Stone* (Psicoterapeuta di formazione junghiana) e *Sidra Levi Stone* (Psicologa clinica di stampo comportamentista).

Inizialmente viene concepito come vero e proprio metodo psicoterapeutico, dotato di tecniche di intervento specifiche come il *Voice Dialogue* (Dialogo delle voci).

I suoi ideatori però lo hanno col tempo trasformato sempre più in un **metodo educativo** volto alla consapevolezza di sé e allo sviluppo del potenziale umano.

**Giulia Tortorelli**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Le dimensioni chiave di questa struttura teorica affondano le loro origini nei mutamenti socio-culturali e nelle nuove influenze in ambito psicologico proposte già dagli anni '50-'60:

- l'importanza del concetto di **auto-consapevolezza**, portato all'attenzione del mondo occidentale da *Sigmund Freud* e integrato dall'interazione con le filosofie orientali;
- il movimento per lo **sviluppo del potenziale umano** promosso da *Abraham Maslow* e dalla Psicologia Umanistica;
- la **comunicazione** inter e intra personale, riconosciuta come una componente fondamentale delle relazioni umane, ad es. da *Paul Watzlawick*, Teoria Sistemica;
- il concetto di *personalità*, intesa sempre più come **processo in continuo divenire** e non come dimensione statica e monolitica, ad es. *George Kelly*, Teoria del Costruttivismo;
- la conseguente rilevanza attribuita dalla Psicoterapia della Gestalt di *Fritz Perls* e dall'Analisi Transazionale di *Eric Berne* all'**espressione** e alla **drammatizzazione** delle varie parti della personalità.

Il concetto di Personalità

Nella visione degli Autori, la personalità non è un'entità psicologica unitaria ma un **insieme dinamico di sub-personalità in competizione** fra loro per ricevere attenzione e soddisfare i propri bisogni.

Tali sub-personalità vengono suddivise in due grandi gruppi:

1. **I Sé Primari**, l'insieme degli atteggiamenti e comportamenti di una persona con i quali essa si è originariamente identificata. Ciò accade perché fin dai primi mesi di vita questi aspetti (ad es. altruismo, disponibilità, autocontrollo) sono stati incoraggiati a emergere, poiché ben visti dal sistema familiare e dalla cultura di appartenenza. Una sorta di eredità collettiva di valori, modelli di azione e idee circa il genere di persona che "bisogna essere", allo scopo di potersi garantire la sopravvivenza e una maggiore accoglienza, approvazione, protezione da parte del gruppo di appartenenza. Tali Sé sono soggettivi e differiscono nelle loro combinazioni da persona a persona; possono variare durante la vita e possono inoltre coesistere in uno stesso individuo raggruppamenti di aspetti primari diversi in ambienti differenti (sul lavoro, nella vita di coppia, nel ruolo genitoriale).
2. **I Sé Rinnegati**, le polarità opposte ai Sé Primari: le sub-personalità che vengono giudicate negativamente dalla famiglia, dalla società e di conseguenza anche dall'individuo (ad es. egoismo, maleducazione, espressione di certe emozioni quali rabbia o dolore) poiché rischiano di allontanarlo dal riconoscimento e dall'accettazione sociale di cui ha bisogno, specie nei primi anni di vita.

L'insieme di tutti i Sé Primari con cui una persona si identifica è denominato **Ego Operativo** ed è considerato una funzione esecutiva della psiche: è colui che "decide" cosa fare e come farlo, prendendo in considerazione però solo le scelte automatiche concesse dai Sé Primari stessi della persona.



Giulia Tortorelli
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Gli Autori affermano che i Sé Primari investono molte energie per continuare a respingere le pulsioni contrapposte dei **Sé Rinnegati**, che vorrebbero venire alla luce e potersi esprimere liberamente.

Essi rappresentano una **minaccia all'ordine preconstituito**, agli schemi di comportamento stereotipati e prevedibili appresi nell'infanzia e messi in atto dalla persona fino a quel momento, **fonte di sicurezza e accettabilità** ma anche di **rigidità e stasi**.

Relazioni e dinamiche interpersonali: specchio dei Sé Rinnegati

Secondo la Psicologia dei Sé, la personalità di un individuo così strutturata è come se venisse espressa parzialmente, riconoscendone e coltivandone solo alcune parti ed escludendone altre che, pur rimanendo apparentemente in ombra, sono comunque attive.

Le sub-personalità rinnegate infatti **si possono manifestare in molti modi**: nei sogni, in momenti di vita particolarmente stressanti o critici o di cambiamento, ma soprattutto nelle relazioni interpersonali intrattenute dall'individuo.

Tali relazioni spesso si basano sulla **proiezione dei propri Sé Rinnegati** su di un'altra persona. Gli Autori spiegano che:

«Le persone che scatenano in noi forti reazioni negative sono delle rappresentanti dirette dei nostri Sé rinnegati. Analogamente, le persone verso le quali proviamo una specie di fascinazione incontrollabile, sono anch'esse rappresentazioni dirette delle nostre parti trascurate o soffocate».

(Stone H., Stone S., 2009)

Riassumendo: per ogni Sé Primario con cui una persona si identifica esiste almeno un Sé Rinnegato di energia uguale e opposta che spesso, non avendo il permesso di manifestarsi, è proiettato sulle altre persone con cui viene intrattenuta una relazione.

Fino a quando quel particolare aspetto verrà respinto e non riconosciuto, è molto probabile che continueranno a presentarsi situazioni, incontri, relazioni caratterizzati da quel particolare tipo di energia.

I coniugi Stone non attribuiscono giudizi di valore all'uno o all'altro polo o raggruppamento di Sé (Primari o Rinnegati). Affermano che:

«Ogni nostra energia primaria ci è stata veramente di aiuto fino ad un certo momento e dovrebbe essere onorata come tale, anche se adesso non è più particolarmente utile. [...] Forse in noi esiste un numero infinito di Sé. Ognuno ha qualcosa da insegnarci. Ognuno arricchisce la nostra percezione del mondo. Quanto più ci coinvolgiamo profondamente con un altro essere, tanto più la relazione sfida un numero sempre maggiore di questi Sé ad emergere in superficie».

(Stone S., 1996)

La proposta degli Autori è quella di considerare il **potenziale insegnamento che ogni relazione può rappresentare**, mettendoci metaforicamente di fronte a un negativo fotografico di noi stessi e consentendoci di guardare alle parti inesprese della nostra persona che sono state disconosciute e ripudiate in assoluto senza possibilità di appello (Stone H., Stone S., 2006).

**Giulia Tortorelli**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

I Sé protettivi

È stato detto che il numero dei Sé che può manifestarsi in ogni persona è potenzialmente illimitato. Inoltre, il fatto che un determinato aspetto o comportamento venga espresso come Sé Primario o rifiutato come Sé Rinnegato è assolutamente soggettivo e derivante dalla **cultura familiare** e dalla **società** di appartenenza.

Queste di volta in volta **stabiliscono** quali sono gli **atteggiamenti** e le **condotte** più consone da tenere in pubblico e in privato e quali invece è bene nascondere.

Ciononostante, i coniugi Stone ipotizzano l'esistenza di alcuni Sé Primari caratteristici piuttosto comuni e globalmente diffusi, che nascono con la specifica funzione di proteggere il bambino nei primi anni di vita, in cui versa in una condizione di estrema vulnerabilità.

Per questo sono denominati *Sé protettivi*.

- **Il Controllore:** nota con attenzione qual è il comportamento ricompensato dai genitori e quale quello punito, dà senso alle regole del mondo e stabilisce un vero e proprio codice di comportamento per il bambino.
Se particolarmente rigido, rende difficile rimettere in discussione il proprio modo di essere.
- **Il Perfezionista:** stabilisce gli standard di qualità a cui ogni aspetto della persona deve corrispondere, impeccabili ed elevati su tutti i fronti per evitare le critiche e i giudizi negativi che potrebbero provocare sofferenza.
La tolleranza per la fragilità e imperfezione della natura umana è però molto ridotta e ciò può innescare nella persona autovalutazioni molto severe.
- **Il Critico interiore:** in stretta collaborazione con il Perfezionista, rileva gli errori e le inadeguatezze dell'individuo, prima ancora che possano farlo gli altri, sottoponendolo a un esame di coscienza preventivo che può metterlo al riparo da ogni dispiacere.
C'è il rischio che l'autostima subisca un calo considerevole, tanto da provocare una svalutazione complessiva delle potenzialità della persona (Stone H. e S., 2008).

Questi sono alcuni esempi di Sé protettivi peculiari che, se utilizzati in modo proficuo, possono aiutare durante la crescita, promuovendo la conoscenza del mondo e arricchendo la formazione della personalità.

Al contempo, se esercitano un controllo globale sul comportamento, possono **impedire** alla persona di fare **esperienza della totalità dei suoi aspetti** anche negativi, imperfetti e contraddittori.

Non rischiando nulla al di là di ciò che è conosciuto e familiare, quindi rassicurante, costringono le possibilità di espressione della persona a un *range* piuttosto ristretto di variabili comportamentali, **ostacolando il cambiamento**.

Il disturbo e le possibilità di cambiamento

La Psicologia dei Sé, nell'interpretazione dei disturbi in chiave psicologica, resta fortemente legata a un meccanismo di **causa-effetto** dei comportamenti umani, sottolineando l'importanza di risalire all'impronta originaria del passato che ha determinato le circostanze attuali.

Il vincolo con i retaggi familiari è forte.

Ciononostante, il motivo principale di sofferenza per le persone è non riuscire a cambiare la propria visione delle cose, come se vivessero un blocco del movimento.



Giulia Tortorelli
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

I coniugi Stone spiegano il **disturbo** come uno **sbarramento originario** della possibilità di **espressione di parti di se stessi** (Sé Rinnegati) che sono state rifiutate perché minacciose per la vulnerabilità del bambino.

Servendosi di metodologie e tecniche di intervento specifiche, l'**obiettivo in terapia** risulta quello di consentire alla persona, nel rapporto con il proprio Terapeuta, di sperimentare nuove posizioni, **fare esperienza di nuovi Sé** e trovare alternative che siano dotate di un significato, per ampliare il proprio repertorio di azioni e le proprie opzioni di scelta.

È necessario permettere alla persona di accedere a una visione più ampia e consapevole delle proprie scelte di azione (o dei Sé Primari messi in atto) e collaudare nuove opportunità, a cui si è rinunciato finora, per continuare proficuamente a fare esperienza.

La tecnica del Voice Dialogue

Sulla base delle teorizzazioni finora illustrate, i coniugi Stone propongono un **processo** di intervento **a più livelli** denominato *Voice Dialogue* (Dialogo delle Voci).

È una tecnica che permette di sperimentare e conoscere, in un ambiente protetto e sicuro, quali sono gli aspetti dominanti e rinnegati di una persona, quali meccanismi ripetitivi inducono a metterli in atto e cosa si può fare per consentire alle parti sommerse di venire in superficie.

1. In questa tecnica, il **primo passo** è quello di affinare progressivamente una "*visione lucida*" della propria condizione, sinonimo di **autoconsapevolezza**.
La visione lucida consente di percepire in maniera più imparziale i diversi aspetti caratterizzanti di se stessi e del proprio ambiente, divenendo maggiormente consci delle origini dei propri Sé Primari e Rinnegati e imparando a **dis-identificarsi** da essi.
2. Come **passo successivo**, è importante concedersi di fare "**esperienza**" dei propri Sé, ovvero far manifestare in vari modi le sub-personalità: sia quelle primarie e dominanti con cui la persona si è identificata, sia quelle rinnegate che sono state messe a tacere e che cercano un canale di espressione delle loro esigenze.
Ascoltando le motivazioni e le richieste di tutte, sarà possibile comprendere maggiormente le origini di certi comportamenti e lasciare sempre più **spazio a quei Sé Rinnegati**, inizialmente considerati pericolosi, senza che costituiscano una minaccia per la propria personalità.
3. Come terzo e **ultimo passo** la tecnica propone un graduale passaggio da un *Ego operativo* (l'insieme di tutti i Sé Primari con cui una persona si identifica) a un *Ego consapevole*.
Per quest'ultimo si intende un **processo di consapevolezza** in continuo divenire, in grado di accogliere contemporaneamente vari Sé senza giudicarli (ad es. il Sé attivista e quello pigro, il Sé altruista e quello più egoista).

L'**Ego consapevole** è **capace di gestire la tensione fra gli opposti** e di operare delle scelte senza privilegiare o penalizzare a priori nessuna sub-personalità, ma decidendo di esprimere l'una o l'altra in funzione di un'analisi obiettiva della situazione.

La possibilità di essere in contatto con tutte e due le polarità che costituiscono i Sé Primari e i rispettivi Sé Rinnegati, senza che una predomini sull'altra, permette di compiere scelte più efficaci e versatili nelle differenti situazioni quotidiane e di dialogare in maniera più fluida e libera sia con se stessi sia con gli altri.



Conclusioni

Ricollegandomi a quanto accennato all'inizio del presente articolo, l'interesse personale verso l'approfondimento di tale teoria è stato suscitato essenzialmente da due degli assunti fondamentali:

1. L'importanza di **"onorare" il proprio passato**, di rendere grazie al vissuto che ha condotto anche con fatica al qui e ora, con i mezzi a nostra disposizione.

È assente la dimensione del giudizio negativo nei confronti di modalità e scelte comportamentali e relazionali a volte non ottimali o totalmente inadeguate, e che quindi *"bisogna assolutamente modificare!"*.

Piuttosto prevale la valorizzazione degli aspetti più protettivi di sé che hanno consentito di sopravvivere nel migliore dei modi *"a noi possibili"*.

Questo principio ritengo che sia alla base del vero, possibile e realistico cambiamento: esso non può innescarsi facendo tabula rasa di ciò che siamo o che siamo stati, ma è imprescindibile da noi e parte proprio attingendo dalle risorse disponibili che possono dispiegarsi in modi diversi e forse più funzionali, se meglio comprese e impiegate.

2. L'idea che **la personalità** non sia un blocco monolitico ma estremamente pluralista e versatile: **un insieme di tanti Sé in dialogo**, in confronto, a volte in lotta e in contraddizione, comunque mai immobili o statici ma vivi e presenti.

Un simbolo piuttosto interessante di come possa vivere - anche all'interno di un individuo - un sistema di significati e di relazioni.

Credo che questo possa facilitare anche nell'approccio alla comprensione dell'altro e delle sue diversità.

La critica fondamentale che mi sento di muovere è probabilmente quella che i molteplici Sé di cui l'uomo è espressione rappresentano per gli Stone una realtà quasi "ontologica": in alcuni passaggi dei loro testi, sembra quasi che i Sé assumano forma di "entità a priori" e a se stanti, che spiegano e motivano da soli e per principio il passato e il presente della persona.

Personalmente preferisco leggere la teoria come una bellissima e utile metafora, anche piuttosto poetica, fra le tante chiavi di lettura e interpretazione della personalità, ricca di spunti e riflessioni interessanti.

Bibliografia

- Stone H., Stone S., *"Il Dialogo delle Voci, conoscere e integrare i nostri Sé nascosti"*, Amrita Edizioni, Torino, 1996
- Stone H., Stone S., *"La coppia viva, come prendersi cura di sé e dell'altro per crescere insieme"*, Edizioni Crisalide, Latina, 2006
- Stone H., Stone S., *"Il critico interiore. Mai più contro noi stessi!"*, Macro Edizioni, Cesena, 2008
- Stone H., Stone S., *"Tu e Io: incontro, scontro e crescita nelle relazioni"*, Xenia Edizioni, Milano, 2009