

*Asistent univ. MINDU SANDRINA*

*Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic  
Universitatea "Dunărea de Jos" Galați*

***PERSPECTIVE TEORETICO/METODOLOGICE  
ASUPRA CONCEPTULUI DE SINE  
Theoretical-methodological perspectives upon the Self –concept***

**Abstract**

*The Self concept means another challenge in psychology because of the many view perspectives and also of its notions which are proposed by social psychology.*

*The Self contains a very important cognition of the human being. It's also the result of the person's observations and analyses, being in the same time the object and the subject of personal thoughts with itself and with the world.*

*Starting from the point of view of the multiple perspectives upon the self concept, this paper work focuses on the ways of its definition.*

**Key words:** Self, I, Me, Self, working self, self monitoring, self-efficacy

Problematika sinelui este unul dintre cele mai importante și complexe subiecte analizate în cadrul diferitelor curente psihologice. În momentul de față nu se poate spune că în ceea ce privește terminologia utilizată, definirea și componentele acestuia s-a elaborat o teorie destul de cuprinzătoare și profundă pentru a surprinde toate aspectele ce țin de acest concept-cheie în psihologie. Pornind de la diversitatea perspectivelor asupra conceptului de sine, lucrarea reprezintă o abordare teoretică a conceptului de sine, urmărind să evidențieze modalitățile de definire a acestuia.

Astfel, din multitudinea punctelor de vedere se conturează cel puțin trei modalități distincte de a defini sinele: 1) prin sublinierea locului și rolului lui în structura personalității; 2) prin stabilirea

proprietăților lui; 3) prin referiri la componenta și structura lui psihică.

Încă de la început trebuie menționată neconcordanța terminologiei utilizate: Ego – în latină, Self, I, Me - în engleză, Je, Moi, Soi - în franceză, Eu, Mine, Sine - în română. Unii autori preferă să diferențieze Self-ul de Ego, alții folosesc un termen în locul celuilalt. Eul este însoțit de diferite adjective care, pe lângă precizări și diferențieri, introduc și distorsiuni. De exemplu, Allport propune înlocuirea termenului de eu (care cuprinde doar aspectele particulare ale acestuia) cu cel de „proprium”, concept integrator și mult mai cuprinzător decât primul. Traducerea unei lucrări dintr-o limbă în alta introduce noi dificultăți. După cum precizează M. Zlate în lucrarea “Eul și personalitatea”, Selful lui James devine în traducere franceză le Moi,

în timp ce Selful lui Mead devine le Soi. Cu deosebire în psihologia socială americană conceptul de Sine s-a cristalizat ca reprezentând în esență “colecția de crezuri despre noi înșine”, partea intențional-reflexivă a personalității, concepția despre ce ești și ce poți deveni. În literatura de specialitate de la noi, substitutul Sinelui este Eul. Trebuie însă observat că termenii nu sunt intersanjabili, sinele cuprinzând accentul sporit pe focalizarea cognitivă a individului asupra lui însuși (nu spunem imaginea de eu, ci imaginea de sine). Sinele înglobează și rezultatele autoobservațiilor și autoanalizelor, el fiind concomitent ca subiect și obiect al reflecțiilor despre calitățile persoanei, relațiile cu ceilalți, locul și rostul în lume. Sinele se dovedește a fi inițiator și emanator de judecăți și acțiuni către ceilalți și către lumea din afară, în general, dar și receptor a ceea ce vine din interior. La aceasta se referă în principal distincția lui Mead (1934) între I și Me. Componenta I este sinele ca subiect creator, spontan, dinamic, energizator, componenta Me fiind cea care controlează și dă direcție acțiunilor noastre. În literatura noastră, Eul și Mine-ul ar fi echivalentele pentru I și Me, iar Sinele – conceptul sintetizator (Self). Analizând interpretările lui Mead, Zlate menționează “Minele este ființa biologică a omului, ansamblul de atitudini bine organizat și structurat în individ ca urmare a contactelor lui interpersonale, deci atitudinile altora pe care ni le asumăm noi înșine. Eul este reacția Minelui la atitudinile altora. Minele este un personaj convențional care există întotdeauna și permite individului să intre în experiența altora. Eul este un construct sintetic și personal care izvorăște din simțire, urcă la reflexie și se exprimă în conduită, fiind susținut permanent afectiv-motivațional. Prin Eu individul se conceptualizează pe Sine, se evaluează și își anticipă comportamentul. Eul este o formă de adaptare a Minelui la solicitările sociale, prin care se aduc modificări atât Minelui cât și societății. Minele și Eul constituie împreună Sinele,

adică personalitatea individului. Rolul activ revine însă Eului.”

Urmărind evoluția istorică a teoriilor referitoare la Eu/Sine și orientându-ne pe surprinderea problemelor nodale ale Eului, cele mai multe dintre ele controversate, și anume: natura psihică, relația Eu-Personalitate, tipuri de Euri, se pot evidenția cele patru etape importante: psihofilosofică (până în 1900), psihanalitică și interacționistă (1900-1940), psihologia umanistă (1940-1980), psihologia socială (din 1980). James face pentru prima dată distincția dintre Eu ca obiect al cunoașterii și Eu ca subiect al cunoașterii, deci între cel ce este cunoscut și cel care cunoaște. Eul este analizat în termeni de părți constitutive, ca sumă totală a ceea ce consideră individul despre Sine, dar și despre familie, prieteni, activitățile sale. Eul desemnează tot ceea ce un om recunoaște ca fiind al său, nu numai corpul și facultățile psihice, ci și îmbrăcămintea, prietenii, operele sale. Eul este analizat după elementele sale integrante (Eu material, social, spiritual), sentimentele și emoțiile provocate de Eu sau conștiința valorii sale, actele prin care Eul tinde să se afirme și să se apere (instinctele de conservare, expansiune, apărare). James a anticipat și facilitat apariția celorlalte concepte “grup de referință” elaborat de Sherif, “proprium” propus de Allport.

Trecând peste teoriile psihanalitice care merg mai mult pe explicarea Eului angoasat, nevrotic, teoretizând și constituind de altfel o bază importantă în definirea conceptului, vom trece la teoriile psihologiei umaniste și sociale în care se schimbă perspectiva, ele analizând Eul omului normal, finalitatea fiind ameliorarea existenței acestuia. Carl Rogers consideră Eul ca fiind o structură perceptuală, ansamblul organizat și schimbător al percepțiilor, raportându-se la însuși subiectul. Caracteristicile, atributele, calitățile și defectele, capacitățile și limitele, valorile și relațiile pe care subiectul le recunoaște ca descriptive ale lui însuși și pe care le percepe ca dându-i identitate.

Această structură perceptuală înglobează toate experiențele subiectului din fiecare moment al existenței sale. Viziunea asupra Eului este realistă când există concordanță între atributele pe care subiectul crede că le posedă și cele care le posedă în realitate. O modalitate de verificare a acesteia există, desigur, nefiind însă absolută, dar suficientă pentru nevoile practice. Astfel, pentru a verifica caracterul realist al unei percepții oarecare privind Eul, individul dispune de două surse de criterii. Unul dintre aceste criterii este experiența trăită, celălalt criteriu constă în dovada pe care o furnizează comportamentul subiectului și prin comportamentul altuia în ceea ce îl privește.

Interesantă este abordarea gestaltistilor care iau în considerare relația organism-mediul ca fiind relația de interdependență ecologică, ce stă la baza sănătății persoanei. Reglarea granițelor dintre sine și mediu pare să fie unul dintre fenomenele cheie în dinamica integrării ecologice a omului. Pentru a putea crește, atât biologic, cât și psihologic și social, persoana învață să-și regleze granițele cu mediul, pe de o parte diferențiindu-se, pe de altă parte, intrând în contact cu acesta. Atunci când se delimitează de mediu, o persoană își poate descoperi și limitele sale în a fi autonomă sau ea însăși. Intrând în contact, omul învață să diferențieze ceea ce este "hrănitor" pentru el de ceea ce nu-i este necesar (este "toxic"). Omul preia din mediul său, în sens larg, nu numai aer, apă, hrană, ci și informații. Acestea sunt procesate și "metabolizate" (fiind introdus chiar termenul de metabolism mental) psihologic. Informațiile asimilate se transformă în părți ale eu-lui său acceptat, iar cele care sunt identificate ca fiind toxice, alienate, indezirabile devin părți ale Eu-lui neacceptat. Frecvent, aceste părți respinse sunt greu de eliminat spontan de către mental, care le procesează, le sedimentează la nivel subconștient și inconștient, uneori având o adevărată "voluptate" în a-și selecta și depozita în adâncuri informațiile negative, "indigeste" blocante sau

distructive pentru funcționalitatea psihicului. Granița dintre Eu și mediu (sau Sine, gestaltistii nu mai fac nici o diferențiere între termeni), pentru a asigura o mai bună autoreglare, trebuie să aibă două caracteristici: permeabilitate, pentru a permite schimburile; fermitate, pentru a menține autonomia.

Reglarea graniței dintre Sine și alții, dintre Eu și non-Eu poate să prezinte diverse tipuri de perturbări, oscilând în extremis între pierderea graniței (fuziune, indistinție între sine și altul) și izolare completă (deconectare, ruptură, separare) în psihoză. Când granița dintre Sine și alții devine confuză, impermeabilă sau se pierde, se produce o distorsiune a diferențierii între Sine și alții, o perturbare atât a contactului cât și a conștientizării acestuia (Perls, 1973). Proiecția este un alt tip de perturbare a contactului de graniță ce rezultă din atribuirea, în afara Eu-lui a unor caracteristici sau "a ceva" ce aparține Eu-lui. Rezultă o confuzie a sinelui cu altul, ea fiind un fenomen neconștientizat. Introiecția constă în absorbirea, captarea, prelucrarea și asimilarea fără discriminare a ceea ce aparține non-eului. Valorile introiectate sunt impuse sinelui și conduc la structurarea unui caracter rigid, având la bază prelucrarea unor roluri și comportamente din exterior care devin "osatura nevăzută" a personalității persoanei. Astfel, modele parentale, stereotipii sociale nepersonalizate, integrate nediscriminativ Eu-lui, se constituie ca un "schelet" rigid ce explică un grad crescut de inautenticitate în modul de a fi și de acțiune al unei persoane. Aceasta se îndepărtează de sine, autofalsificându-se. În termenii psihologiei orientale, am putea spune că omul trăiește mai curând la periferia Sinelui decât în centrul acestuia, deși trăiește iluzia că știe cine este, ce vrea și încotro tinde să se manifeste. Omul își poate construi granițe false și rigide între ceea ce percepe falsificat drept Eu sau renunțând la Sine pentru a fi mereu altcineva sau altceva. Modalitățile comportamentale sunt preluate astfel de la

alții. Ele corespund stării de “părinte” a ego-lui sau “extero-psiicului” în analiza tranzacțională promovată de Berne. Această teorie asupra Eu-lui oferă o altă perspectivă asupra conceptului, constituind un model nou al acestuia, denumit modelul stărilor Eu-lui. O stare a Eu-lui este o constelație specifică de comportamente, gânduri și trăiri emoționale. În fiecare moment al existenței noastre, noi suntem o stare a Eu-lui, manifestând o parte a personalității noastre. Tiparele generale cărora aceste stări se circumscriu sunt limitate la trei: starea Eu-lui Părinte, starea Eu-lui Adult, starea Eu-lui Copil. Deși această împărțire a personalității amintește de modelul tripartit (sine, eu și supraeu) cele două abordări sunt departe de a fi identice.

Eul Părinte conține norme, interdicții, reglementări, judecăți despre oameni și lucruri, modele de comportament autoritar, adică un întreg inventar de dispoziții, atitudini conservate în timp. Divizat, Eul Părinte poate fi normativ sau hrănitor. Părintele normativ dictează, conduce, cenzurează, emite principii și norme, impune, ordonă critică, devalorizează. Părintele hrănitor ajută, încurajează, recompensează, sfătuiește, feliicită, mângâie, are grijă.

Starea Eului Adult analizează datele și faptele, le stochează și le interpretează, compară, evaluează, ascultă, înregistrează, comunică informațiile. Adultul nu poate fi divizat, dar poate fi polarizat. Adultul pozitiv este atent și culege informații din realitatea mai largă a vieții, îndeplinește sarcinile, colaborează și negociază, rezolvă probleme, ia decizii în urma unor procese reflexive. De asemenea, integrează armonios dorințele (Eul Copil) cu normele și valorile (Eul Părinte). Adultul negativ este excesiv de analitic în relațiile interumane, acționând ca un automat.

Starea Eu-lui Copil (prima care se dezvoltă) conține trebuințele și dorințele, ceea ce place și ceea ce nu place, intuiția, spontaneitatea, creativitatea. Divizat, se poate vorbi de Copilul Adaptat și Copilul

Liber. Copilul Adaptat este supus, se conformează, ține cont de cereri, acceptă regulile, își modifică sau își reprimă propriile trebuințe. Copilul Liber își exprimă emoțiile și sentimentele în mod spontan, se manifestă prin bucurie și durere, creativitate, curiozitate și comportament ludic.

Cercetările în analiza tranzacțională relevă că între aceste stări există legături care se numesc tranzații, iar în relațiile de comunicare sunt importante tipurile de tranzații care se realizează de la un Eu la altul mai precis de la o stare a Eului la alta. Patru tipuri sunt eficiente, pozitive (Părinte Normativ-Adult, Adult-Adult, Copil Liber-Copil Liber, Părinte Hrănitor- Copil Liber), trei introducând dificultăți în comunicare, fiind negative (Părinte Normativ - Copil Adaptat, Copil Adaptat - Copil Adaptat, Copil Adaptat - Părinte Hrănitor).

Trecând de la analiza tranzacțională la psihologia socială se observă redimensionarea termenului Sine. Acesta este analizat, definit în funcție de cultură, de grup. Apar astfel în discuție mai multe accepțiuni ale conceptului de Sine. Cercetări din domeniul psihologiei sociale interesate de variabilitatea culturală a Sinelui au pus în evidență Sinele independent și Sinele interdependent. Cu privire la Sine, s-a pornit de la distincția privind cultura individualistică (cultura occidentală), centrată pe calitățile și performanțele individuale și cultura de tip colectivist, unde individul este estompat în favoarea grupului (cultura asiatică, hispanică, sud-est europeană). Pe această linie, cercetări mai aprofundate s-au făcut în cultura japoneză și cea americană (Markus și Kitayama, 1991).

În America se cultivă un sine independent, o unitate bine definită cu tendința de întreg cognitiv, motivațional și emoțional. Independența și capacitatea de a te descurca singur sunt în cultura nord-americană valori centrale în procesul de socializare. Comparând stima de sine la copiii mexicano-americani și anglo-

americani s-a constatat că în cazul primilor ea este legată de conduite de cooperare, în timp ce la cei anglo-americani de competitivitate.

În cultura japoneză, sinele apare ca fiind interdependent, oamenii văzându-se pe ei înșiși ca integrați profund micromediului social în care activează, puternic angajați în relațiile cu ceilalți și conducându-se după principiul că ei trebuie să se comporte potrivit gândurilor, sentimentelor și acțiunile celorlalți cu care sunt în relație. Deși în Sinele interdependent sunt apreciate calitățile interne ale persoanei, ele sunt utilizate în adaptarea promptă la situațiile și așteptările celor implicați în relație, conduitele fiind flexibile și deschise. În cultura interdependentă, oamenii sunt văzuți ca fundamental conectați unul cu altul, accentul punându-se pe trăsături comune și nu pe distinctivitate și unicitate.

Alături de conceptele de Sine interdependent/independent, schimbând puțin perspectiva putem defini Sinele actual (perceput) și Sinele dorit. Sinele actual reprezintă componenta esențială a personalității, cupola reflexiv-axiologică cu privire la propria persoană. Sinele dorit apare ca fiind modul în care ne-am dori să arate sub multiple aspecte personalitatea noastră. Distanța dintre concepția de sine și sinele dorit dă măsura stimei de sine. Interesante sunt și noțiunile derivate conceptului de Sinelui prezentate de Petre Iluț în lucrarea „Sinele și cunoașterea lui”. Iată câteva exemple:

Sinele de lucru (identitatea parțială, sinele de rol specific, working self concept) desemnează punerea în acțiune a diferitelor aspecte ale sinelui nostru în funcție de situație (vei fi “unul” la o sesiune de comunicare științifică și “altul” la o manifestare sportivă). Operaționalizarea sinelui în funcție de situații și episoade este mai mult decât ceea ce în mod obișnuit numim adaptare.

Sinele stabil reprezintă identitatea bine conturată, coerentă. În unele situații,

există un dezacord între sinele de lucru și sinele stabil în cazul cumulului de roluri de lungă durată. De cele mai multe ori, sinele stabil nu poate fi modificat. Schimbările severe în istoria vieții precum și exercitarea unor roluri timp îndelungat pot face ca sinele de lucru să devină o componentă a sinelui stabil. Asemenea integrări pot conduce la accentuate perioade de confuzie de sine, confuzie în legătură cu perspectiva temporală a sinelui și referitor la relațiile interpersonale și de muncă.

Autocontrol (autoreglare, self-regulation) – se referă la modalitatea prin care oamenii își stăpânesc și își controlează reacțiile și comportamentele lor și măsura în care reușesc să o facă.

Monitorizare de sine (self monitoring) – măsura în care, în relație cu semenii, indivizii sunt centrați pe sine, își exprimă gândurile, atitudinile, sentimentele în orice situație sau sunt preocupați intens de a se adapta la circumstanțele specifice, la opiniile și conduitele celorlalți, mai ales la cei de la care ar putea obține beneficii (“cameleoni sociali”);

Promovare de sine – transmiterea către ceilalți a informațiilor pozitive despre propria persoană;

Autohandicapare (self – handicapping) – procesul prin care individul încearcă să mențină o imagine negativă a sinelui în fața celorlalți în situații în care se confruntă cu insuccese. Invocă unele handicapuri personale, dar mai puțin importante și eventual trecătoare, în vederea protejării trăsăturilor de personalitate înalt valorizate și stabile. Se înscrie în cadrul fenomenului autoatribuirii, servind alături de alte mecanisme de apărare a sinelui, la protejarea nucleului tare al personalității chiar cu prețul atribuirii unor handicapuri minore;

Eficacitate de sine (self-efficacy) – concepția și evaluarea individului cu privire la abilitățile sale, la faptul dacă este în stare sau nu să rezolve anumite sarcini, să-și atingă scopurile propuse, să înfrunte și să depășească anumite dificultăți și obstacole;

Îmbunătățirea sinelui actual (self-improvement) dorința de a ajunge la sinele dorit;

Verificarea de sine (self-verification) - presupune selectarea acelor situații sociale și persoane care confirmă imaginea pe care persoana o are despre propria persoană.

Conștiință de sine (self-awareness) - analizarea sinelui ca obiect și nu ca subiect activ, ceea ce presupune o detașare epistemică față de propria persoană;

Schemă mentală de sine – se referă mai ales la aspecte specifice ale sinelui care o dată încrustate în personalitate funcționează automat în cunoașterea și acțiunile persoanelor;

Focalizare pe sine (self-focusing) – dimensiunea gradului în care indivizii își concentrează atenția asupra lor înșiși;

Efectul de referire la sine (self-reference effect) – informațiile relevante pentru eul propriu captează mai puternic atenția, sunt în mai mare pondere reținute și mai ușor de reactualizat.

Având în vedere multitudinea de perspective de abordare a conceptului de sine precum și noțiunile derivate acestuia propuse de psihologia socială putem spune că problematica sinelui rămâne deschisă, constituind o provocare pentru specialiști. Astfel, dacă teoretic putem răspunde la întrebarea “cine sunt eu?” antrenând cele trei variante: “sunt ceea ce cred alții că sunt”, “sunt ceea ce cred eu însumi că sunt” și “sunt ceea ce sunt cu adevărat” trebuie să recunoaștem că aceasta din urmă nu ne este accesibilă practic niciodată, deoarece chiar portretul realizat de un specialist reprezintă tot o interpretare, având valoare orientativă.

#### **BIBLIOGRAFIE**

- Dafinoiu, Ion, *Personalitatea*, Ed. Polirom, Iași, 2002;
- Iluț, Petru, *Sinele și cunoașterea lui*, Ed. Polirom, Iași, 2001;
- Mitrofan, Iolanda (coord.), *Orientarea experiențială în psihoterapie*, Ed. Sper, București, 2000;
- Zlate, Mielu, *Eul și personalitatea*, Ed. Trei, București, 1997.