

DIMENSIUNILE IMAGINII DE SINE

*Sofiana TOCARI**Catedra Psihologie*

This study approaches a quite important and at the same time controversial topic – the image of self. There are presented several conceptual perspectives upon the problem under discussion, as well as the factors that contribute to the formation of the image of self. There has been analyzed the way the image of self influences the formation, affirmation and adaptation of personality in the context of different environmental demands. There has been made a distinction between a healthy image of self (sanogene) and an unhealthy image of self (non-sanogene) underlining how they are able to affect the interpersonal relationships of an individual. In addition to this the study focuses on the degree of dependence of the image of self on self-knowledge.

Imaginii de sine i se acordă o atenție susținută în literatura de specialitate, deși este considerată o noțiune controversată și foarte complexă.

Imaginea de sine reprezintă un sistem de montaje ale individului orientate spre sine, care includ concepțiile, aprecierile și tendințele comportamentale proprii. Ea se constituie în ontogeneză, parcurgând anumite trepte și devenind stabilă pe parcursul vieții. Imaginea de sine este expresia integrală a modului în care se reprezintă pe sine un individ uman, „produs final” al procesului de percepție și conștientizare a persoanei de sine și de alții, constituind trăirea aspectului unificator de coeziune a personalității. Imaginea de sine se formează în procesul activității și comunicării subiectului prin identificare și comparație cu alții, analiza gândurilor, sentimentelor și activității proprii, autoapreciere și conștientizare a aprecierilor celor din jur.

Imaginea personală este reală, chiar dacă nu o putem atinge, simți sau vedea. Eșecul și succesul sunt la fel de reale. Imaginea personală este propria noastră părere despre ce fel de persoană suntem. Este rezultatul experiențelor trecute, reușitelor sau eșecurilor, umilințelor sau triumfurilor și poartă amprenta modului în care am fost tratați de ceilalți, mai ales în primii ani ai copilăriei. Această imagine odată formată noi o considerăm corectă. Dar ea poate fi falsă - și de multe ori chiar este falsă - important fiind faptul că noi ne comportăm ca și cum ar fi adevărat. Teoretic ea este adevărată. Aceasta înseamnă că imaginea de sine, cea a unei ființe neputincioase, a unei victime căreia i se întâmplă tot felul de lucruri este cea adevărată. Viața noastră se desfășoară ca și cum imaginea ar fi adevărată. Dar, oare, este? Imaginea personală se poate schimba, fiind nevoie de o altă perspectivă. Imaginea personală, putem spune, stă la temelia întregii noastre personalități. În raport cu ea, experiențele noastre tind să se adevărească și să întărească propria imagine, ducând astfel la un cerc vicios. Toate acțiunile și sentimentele noastre sunt în concordanță cu imaginea noastră personală. Ne vom comporta așa, cum credem ca suntem. Pur și simplu, nu putem acționa astfel, indiferent de câtă voință am da dovadă. Cel care se consideră un „rătat” va face astfel, încât să rateze oricât de mult s-ar strădui să cunoască succesul și oricâte șanse i-ar ieși în cale. Cel care se consideră „ghinionist” va face astfel, încât să demonstreze că este într-adevar victima „ghinionului”.

O persoană care se consideră urâtă și neatrăgătoare va găsi o cale să demonstreze că imaginea sa personală este corectă. Dacă un baiat îi spune că este drăguță, ea se va gândi la alunița de pe față. Dacă i se va spune că are ochi frumoși, automat își va zice în gând ca are nasul prea lung. Atitudinea sa defensivă îi va alunga, în cele din urmă, pe toți potențialii admiratori și astfel ea va avea confirmarea faptului că felul în care se percepe, ca fiind urâtă, reprezintă adevărul. Din cauza așa-zisului „adevăr obiectiv”, o persoană își dă seama rareori că problema constă în evaluarea de sine. Așadar, imaginea de sine poate fi dușmanul sau prietenul nostru, în dependență dacă se hrănește din eșecurile trecute pentru a ne submina în prezent sau dacă se hrănește din succesele trecute pentru a ne da curaj să trăim în prezent și să progresăm. Trebuie să descoperim secretul conviețuirii cu propria persoană și să nu ne temem de nimic, o imagine personală sănătoasă este cheia conviețuirii cu sine. Dacă ne percepem realiști și ne acordăm respectul meritat, acumulând succesele și sentimentele, pastrându-ne încrederea în sine în ciuda eșecurilor și iertându-ne propriile greșeli, ajungem, într-adevăr, să trăim în armonie cu propria persoană.

Trebuie să practicăm deprinderea de a ne accepta așa cum suntem, în loc să ne forțăm să devenim ceea ce nu suntem. Acceptarea de sine ne dă încredere, în timp ce încercarea de a ține pasul cu ceilalți duce la o stare

de tensiune permanentă. Pentru ca omul să fie adaptabil și eficient, el trebuie să fie format ca atare de timpuriu și ajutat să-și mențină disponibilitățile pe care le are la cote înalte de funcționare. Într-o lume a căutărilor și eforturilor spre mai bine, referirea la o personalitate cu adevărat eficientă, încetează să mai fie o problemă de conjunctură efemeră și perisabilă, devenind, dimpotrivă, una de interes maximal.

În viața de toate zilele, în relațiile interpersonale, fiecare dintre noi aspiră la cunoașterea de sine și de altul. Eșalonat, fiecare individ ajunge să-și formeze o imagine de sine conturându-și în același timp și impresii și aprecieri despre ceilalți. Se elaborează, încet și sigur, o adevărată busolă a vieții care ne permite să ne orientăm mai mult sau mai puțin eficient în păienjenitul vieții cu urcușuri și coborâșuri ca într-un adevărat spațiu mioritic. Acest proces cuprinde sinteza a două laturi: orice persoană abordează pe un altul pornind de la sine, după cum reprezentarea despre altul face parte din procesul percepției de sine. Se pare că informațiile noastre privind formarea imaginii de sine și a modului de percepție a celorlalți, a semenilor - ceea ce s-a numit percepție socială - sunt destul de lacunare, încât simțul comun prin adevăratele sale clișee a dominat adevărul obiectiv. În psihologia socială prin clișeu se înțelege o judecată simplificată ce corespunde unei opinii modale (cu frecvență mare) într-un grup, care deformează modul de gândire personal. În felul acesta, clișeul-prejudecată provine dintr-o conștiință colectivă și este preluată de individ de la grupul căruia îi aparține și se exprimă sub formă de reprezentări și aprecieri personale. Aceste opinii pot conține o parte de adevăr, dar pot fi și în întregime o eroare sau o iluzie. Concluzia ar fi că în cadrul simțului comun adevărul și eroarea sunt indistincte. Se poate da drept exemplu faptul că în realitate întâlnim destui oameni care admit ideea că inteligența sau noninteligența se poate înscrie în fizionomia unei persoane. Este adevărat că din observarea expresiei mimice se pot obține o serie de informații privind dispoziția emoțională a persoanei respective: vigoare sau oboasă, asprime sau blândețe sufletească, dar nu putem obține date despre inteligența însăși. Deci, simțul comun este gata să stabilească ușor corelații între aspectele fizice și cele psihice pe baza unor coincidențe mai mult sau mai puțin întâmplătoare întâlnite în experiență. Dar aici mai apare și o altă problemă, omul e dotat cu un adevărat mecanism prin care simte nevoia de a introduce „ordine” în mediul natural și în ambianța socială. În felul acesta, el lipește adevărate „etichete” peste fapte, evenimente și comportamente riscând simplificări grosolane pentru a se orienta în ambianță. Astfel, fiecare om plasează pe ceilalți oameni în categorii mai mult sau mai puțin sumare pentru a-și face cât de cât o idee despre ceilalți. Astfel, mintea noastră „controlează” realitatea printr-o reducere a complexității și a diferențelor care o compun. Avantajul constă în faptul că așa se obțin posibile previziuni pentru anumite reacții chiar un posibil control asupra lor. Doi autori americani, Cooley și Maed, susțin că imaginea de sine rezultă din interiorizarea schemei unui semen al nostru, adică psihogenetic copilul percepe propriile atribute mai întâi la altul și după aceea le recunoaște la el însuși. Înțelegerea propriei identități este reflexul (ecoul) reacțiilor celorlalte persoane față de el, conștiință de sine este imaginea eului în oglinda socială; deci, genetic are loc o construcție simultană a imaginii de sine cu imaginea de altul. În principiu, individul se cunoaște pe sine din încercările vieții, prin intermediul actelor sale de conduită, a prestațiilor personale, a relațiilor sale cu alții atât în împrejurări obișnuite, cât și în situații-limită. Este firesc că în cadrul acestor prestații personale să distingem o primă grupă de succese și eșecuri care constituie prin dinamica lor prima sursă de autocunoaștere. Este firesc că succesele ridică nivelul de autoapreciere, în timp ce eșecurile îl coboară. Pe termen lung acest joc al celor două tendințe va duce la o stabilizare a imaginii de sine. Apoi apare concomitent un al doilea factor: compararea cu altul și înscrierea individului în contextul social. La acestea se adaugă opinia grupului, adică imaginea socială de sine. Toate aceste elemente, oferite de contextul social, constituie matricea în care se cristalizează imaginea de sine. Aici am atins o problemă extrem de importantă: socializarea, aceasta reprezintă cel mai amplu și mai complex proces prin care indivizii devin nu doar ființe sociale, ci și umane ca atare. Socializarea se delimitează în două etape: primară și secundară. Socializarea primară are loc în copilărie și presupune achiziționarea unor cunoștințe, deprinderi, valori, atitudini și comportamente umane. În acest fel, se interiorizează lumea socială, se cristalizează versiunea subiectivă a realității obiective (socioumane). În viața copilului, care se naște într-o structură socială, apar primele persoane semnificative: părinții. Dacă acesta se naște într-o lume săracă, el absoarbe perspectivele respectivelor pătri asupra lumii sociale, dar la care adaugă particularitățile atașate de părinții lui. În procesul neconținutei interacțiuni dintre individul în creștere și ceilalți (în special cei semnificativi) are loc formarea eului, identității și imaginii de sine. De reținut că un copil nu poate alege persoanele semnificative, iar identificarea cu ele este automată, după cum interiorizarea unei relații anume este și ea inevitabilă. Copilul nu realizează diversitatea din jurul lui, de aceea își închipuie că mediul din jurul sau este „singura lume

existentă și imaginabilă”. Apoi, la un moment dat, apare socializarea secundară, în cadrul căreia are loc o interiorizare a normelor, cerințelor, a informațiilor, a valorilor promovate, și aici funcționează persoane semnificative, dar deosebirea e că în acest caz individul are un anumit control asupra lor, în sensul că poate renunța la unele în favoarea altora, că poate selecta din potențialul relațiilor interpersonale pe cele care îi confirmă stima de sine. În această etapă are loc trecerea de la gândirea concretă la gândirea abstractă, de la copilărie la adolescență. În concluzie, relațiile față în față, comunicarea verbală și nonverbală în grupurile, comunitățile restrânse rămân în continuare de importanță vitală. În perioada copilăriei mici are loc un fenomen numit centrarea pe sine. Dacă punem întrebarea: „Cine fuge mai tare dintre băieții de aici?”, vom răspunde toți: „Eu”. Interpretarea este următoarea: în absența unui reper sau norme de comparație, copilul se proiectează pe sine drept etalon implicit, ceea ce are ca efect o supraestimare, o „dilatare” a imaginii de sine. Ulterior, pe măsură ce înaintează în vârstă, colectivul din școală oferă un termen de comparație în activitățile comune. Ca urmare, autoaprecierea copilului devine din ce în ce mai modestă, având loc o creștere a obiectivității. Un rol important în formarea imaginii de sine îl are conștiința eficienței proprii. Aceasta va determina la subiect o valoare motivațională deosebită, care la rândul ei va determina o creștere apreciabilă a nivelului de aspirație, care la rândul lui va spori considerabil perseverența și investiția de efort pe termen mai lung. Problema care se pune în acest moment este să înțelegem cum la același nivel aptitudinal performanțele obținute de subiect sunt total diferite în funcție de autoaprecierea eficienței proprii. Acest lucru poate să presupună o evoluție în dublu sens: atât ascendență (din succes în succes), cât și descendență (din eșec în eșec). Un exemplu concret îl constituie modul în care o persoană sau alta rezistă la acțiunea factorilor de stres. Rezultatele sunt diferite: la o persoană cu o conștiință a eficienței scăzute (cum ar fi la anxioși și depresivi) apare o decompensare rapidă la confruntarea cu un factor stresant, mergând chiar până la diminuarea sistemului imunitar. La polul opus, o altă persoană care abordează cu încredere încercările vieții nu se expune la modificări fiziologice defavorabile. Astfel, imaginea de sine nu este un simplu epifenomen, ci este însoțită de modificări pe toată scala sistemului biopsihosocial. Omul participă cu întreaga lui ființă la evenimentele vieții cotidiene.

Este limpede că viețile noastre nu reprezintă doar desfășurarea unui program natural genetic dat de la naștere, ci conjuncția acestuia cu deciziile altora în legătură cu noi (în copilărie) și mai apoi cu propriile alegeri între diverse alternative de moduri de viață. Această împletire între factorii naturali-ereditari și socializanți educativi este însă atât de fină și complexă, inextricabilă, încât greu ne putem pronunța asupra ponderii unora sau altora în edificarea aspectelor legate de autostimă și autoeficiență.

În concluzie, pentru „a trăi” cu adevărat, adică pentru a găsi viața satisfăcătoare și rezonabilă, este nevoie de o imagine personală adecvată și realistă pe care s-o acceptăm. Trebuie să ne accepăm singuri. Trebuie să ne stimăm. Nivelul stimei de sine afectează puternic performanțele în toate activitățile, o joasă stimă de sine sporește riscul insucceselor, determinând astfel o viziune și mai umbrită asupra propriei persoane. Stima de sine este profund legată de raportul dintre sinele autoperceput și sinele ideal (dorit), adică modul în care am vrea să arate, sub multiple aspecte, persoana noastră.

Bibliografie:

1. Чеснокова И.И. Проблема самопознания в психологии. - Москва, 1977.
2. Cosmovici A., Iacob L. Psihologia socială. - Iași: Polirom, 1998.
3. Hayes N., Sue Orrell. Introducere în psihologie. - Timișoara: BIC ALL, 2000.
4. Iluț P. Sinele și cunoașterea lui (Teme actuale de psihosociologie). - Iași: Polirom, 2001.
5. Șchiopu U. Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții. - București, 1998.

Prezentat la 02.06.2008