

Cuvânt înainte

Titlul acestei lucrări, ar putea să surprindă: oare nu știm cine suntem?! Și apoi: de ce „spre”? Mă tem că imaginea pe care o avem despre noi înșine este neclară. Limpezirea ei necesită un efort de cunoaștere continuu, de-a lungul întregii vieți.

Păstrăm în memorie cum eram în copilărie, în adolescență sau în anii tinereții. Imaginea noastră ca adulți sau ca persoane în vârstă este alta, nu total schimbată, dar cu elemente lipsă, cu altele ușor modificate sau transformate, din fericire sau din nefericire. Și modul cum ne văd alții evoluează, nu neapărat în sens pozitiv. Acești alții se află în relații diferite cu noi: părinți, rude mai apropiate sau mai îndepărtate, colegi, prieteni etc. Și peste ei trece timpul...

Ochelarii prin care ne privim au dioptrii evolutive: pentru „obiecte” îndepărtate („sinele colectiv”, care conține caracteristicile psihologice comune membrilor grupului), la distanță intermediară pentru alții semnificativi („sinele relațional”, constând din acele caracteristici similare cu cei cu care suntem în relații stabile) și pentru „obiectele” din apropiere, pentru noi înșine („sinele individual”, referitor la caracteristicile unice, proprii unei persoane). Toate aceste perspective, organizate ierarhic pe trei niveluri, alcătuiesc „conceptul de sine”.

După profesorul Constantine Sedikides din Departamentul de Psihologie de la University of Southampton (Marea Britanie), sinele individual diferențiază persoanele și este relativ independent de relațiile cu ceilalți. Sinele relațional evidențiază latura interpersonală a individului, iar sinele colectiv este format din caracteristicile împărtășite de membrii grupului, diferențiind grupurile unele de altele. Persoanele se pot percepe alternativ ca individualitate, ca element al unei relații sau ca membre ale unui grup, asemănătoare celorlalți din grup, reacționând diferit în funcție de percepția fiecăruia. Oamenii răspund cel mai puternic când este implicat sinele individual (Sedikides *et al.*, 2011, p. 21). Transpus în realitatea cotidiană, „Modelul tripartitiv al sinelui”, elaborat de Constantine Sedikides, explică de ce ne întristăm mai mult când se afirmă ceva

neadevărat despre propria persoană, decât atunci când neadevărul vizează relația sau grupul din care facem parte. La fel, când se aduc laude: dacă străinii observă că românii au simțul măsurii, firește că mă bucur, dar parcă și mai mult mă bucur când mi se atribuie direct această calitate.

„Niciun om nu este o insulă”, scria poetul și clericul englez John Donne (1573 – 1631). Psihosociologii vorbesc despre trebuința oamenilor de apartenență la un grup (familie, comunitate rurală sau urbană, popor ș.a.) sau de a fi în relație cu alții (de prietenie, de rudenie etc.). Fără a pierde din vedere aceste constatări, schițele incluse în această carte se centrează pe analiza sinelui individual, comparabil cu un diamant care își dezvăluie fațetele în funcție de unghiurile din care este privit. Asemenea fațetelor sinelui, cele 21 de schițe din această lucrare alcătuiesc o unitate, dar sunt într-o anumită măsură independente. Pot fi citite selectiv și nu neapărat în succesiune. Pentru a spori cursivitatea lecturii, am renunțat la explicarea unor termeni de strictă specialitate în text, dar pe care i-am inclus în Glosar.

„Spre cunoașterea de sine” este îndemnul adresat deopotrivă tinerilor și celor mai puțin tineri de a se angaja pe un drum care, parcurs cu stăruință, duce la aflarea răspunsului la întrebarea „Cine sunt”. În acest sens, consider de ajutor scalele și chestionarele ce însoțesc cele mai multe dintre schițe, chiar dacă nu au fost etalonate și validate pentru populația din țara noastră.

Nu îmi mai rămâne decât să urez cititorilor „Drum bun spre autocunoaștere!”.

5.02.2024

Sinele: preliminarii psihosociologice

Fii credincios propriul tău sine.
William Shakespeare

Fiecare dintre noi, după vârsta de 10 ani, începem să ne construim o imagine despre propria persoană, așa cum ne facem o imagine despre obiectele și persoanele din jur. Spre exemplu, credem că suntem o persoană prietenoasă și punctuală, dar cam timidă și nehotărâtă. Sistemul acestor credințe despre caracteristicile psihice pe care ni le atribuim reprezintă sinele nostru, care „scoate în relief capacitatea reflectivă și reflexivă a ființelor umane de a se percepe pe ele însele ca obiecte ale propriei gândiri” (Marshall, 2003, p. 522). Altfel spus, termenul de „sine” designează „o colecție organizată de credințe și simțăminte despre noi înșine” (Baron *et al.*, 1998, p. 76, *apud* Iluț, 2021, p. 20). După publicistul și sociologul american Allan Johnson (1946 – 2017), sinele este „un ansamblu relativ stabil de percepții despre cine suntem în relație cu noi înșine, cu alții și cu sistemele sociale” (Johnson, 2007, p. 313).

Deși îndemnul „Cunoaște-te pe tine însuți”, atribuit filozofului grec Socrate (470 î.H. – 399 î.H.), a fost repetat generații după generații, nu reușim să ne autocunoaștem integral niciodată: întotdeauna va exista o „zonă oarbă”, ca în „Fereastra lui Johari”, imaginată de Joseph Luft și Harry Ingham (1955). (Fig. 1)

Feedbackul celor cu care suntem în relații apropiate și testele psihologice ne ajută să reducem unghiul mort, fără însă a putea să-l eliminăm. Nu știm nici noi, nu știu nici alții, nici testele psihologice cele mai sensibile nu ne pot spune cum vom reacționa în situații limită (în cazul unui cataclism natural major, când suntem torturați sau în pragul morții).

Din punct de vedere istoric, oamenii de azi se percep într-un mod diferit de felul cum o făceau oamenii din epoca medievală, când sinele era echivalat cu acțiunile publice. „Abia în secolul al XVI-lea, conform literaturii vremii, oamenii au conceput un sine interior, gânduri și sentimente care ar putea diferi de felul în care el sau ea a acționat. De-a lungul timpului, acel sine interior va fi considerat ca fiind sinele real al individului, ceea ce reflectă cine este persoana cu adevărat. Astăzi, oamenii simt și arată cine sunt mai

exact prin gândurile și sentimentele lor interioare, decât prin acțiunile pe care le întreprind (deși, adesea, inversează această poziție în opiniile lor despre ceilalți, gândind că alții se dezvăluie mai mult prin acțiunile lor decât prin sentimentele și credințele lor)” (Dunning, 2007, p. 786).

	Cunoscut de sine	Necunoscut de sine
Cunoscut de alții	<p>Spațiul deschis</p> <p>Informații despre tine cunoscute de tine și de ceilalți</p>	<p>Unghiul mort</p> <p>Informații despre tine necunoscute de tine, dar cunoscute de ceilalți</p>
Necunoscut de alții	<p>Zona nevăzută sau Fațada</p> <p>Informații despre tine pe care tu le știi, dar alții nu le cunosc</p>	<p>Zona necunoscută</p> <p>Informații despre tine pe care nici tu, nici alții nu le stiu</p>

Fig. 1. Fereastra lui Johari (după Luft, Ingham, 1955)

Teoriile clasice despre sine

În psihosociologie, conceptul de „sine” provine din teoriile lui Charles H. Cooley, William James și George H. Mead (Marshall, 2003, p. 522). Cronologic, filozoful și psihologul american William James (1842 – 1910), întemeietorul, în 1874, al primului Laborator de Psihologie din SUA, a fost cel dintâi care a analizat sistematic termenul de „sine”, distingând „sinele material” (sentimentele referitoare la noi înșine și imaginea a ceea ce suntem) de „sinele social” (sentimentele și imaginile derivate din interacțiunile cu alte persoane) și de „sinele spiritual” (imaginea despre propria persoană în ansamblul ei). În lucrarea *Principles of Psychology* (1890), William James a rezervat un capitol distinct analizei sinelui, dându-i o definiție în sensul cel mai larg: „Sinele unui bărbat este suma totală a ceea ce POATE numi numai al său, nu numai corpul și caracteristicile sale psihice, ci și hainele și casa lui, soția și copiii, strămoșii

și prietenii, reputația și lucrările sale, pământurile și caii săi, și iahtul, și contul bancar” (James, 1890, p. 291, *apud* Ferris *et al.*, 2018, p. 3). Această definiție, deși se referă la sine în sensul cel mai larg, are limite: nu ia în considerare femeile și pe cei care nu au iaht, cai și cont la bancă.

Conform teoriei sinelui în oglindă, formulată în anul 1902 de către sociologul american Charles H. Cooley (1864 – 1929), sinele „se bazează pe ceea ce credem despre modul în care ne văd și ne evaluează alții (ceea ce nu coincide neapărat cu modul cum ne văd ei în realitate)” (*apud* Johnson, 2007, p. 314).

În fine, sociologul și filozoful american George H. Mead (1863 – 1931), profesor la University of Chicago, a dezvoltat în lucrarea *Mind, Self, and Society* (1934) o teorie a flexibilității, explicând capacitatea oamenilor de a-și asuma roluri sociale și de a reflecta asupra lor înșiși. Conform acestei teorii, oamenii au abilitatea de a interioriza așteptările sociale și de a anticipa așteptările și comportamentele altor oameni. George H. Mead a făcut distincție între procesele sinelui: „I”, care este spontan, interior, creativ și subiectiv, și „Me”, care reprezintă atitudinile organizate ale altora, legăturile cu societatea. Adesea, „Me” este denumit „concept de sine” (după Marshall, 2003, p. 523).

Conceptul de sine

Definiția conceptului de sine (*self-concept*), propusă de Morris Rosenberg în studiul prezentat la Sesiunea anuală a Asociației Americane de Sociologie (New York, 1976), este larg acceptată. Morris Rosenberg (1922 – 1992), fost profesor de sociologie la University of Maryland (SUA), a definit „conceptul de sine” ca „totalitatea gândurilor și sentimentelor unei persoane care se referă la ea însăși ca la un obiect” (Rosenberg, 1976, p. 4). În concepția lui Morris Rosenberg, conceptul de sine include trei arii: sinele existent, sinele dorit și sinele social. Într-o lucrare ulterioară (*Conceiving the Self*, 1979), în structura conceptului de sine Morris Rosenberg distinge: a) conținutul (identitățile sociale ale persoanei: de exemplu, afro-american, femeie ș.a.m.d.); b) dispozițiile pe care persoana le conștientizează (tendențele de a reacționa ca afro-american, ca femeie etc.).

După Richard J. Shavelson, profesor de psihologia educației la Stanford University, și colaboratorii săi, conceptul de sine poate fi descris ca un construct: organizat (în funcție de mediul social concret), multifacetat (fiecare fațetă reflectă categoria adoptată de individ ca membru al grupului), ierarhic (la nivelul superior aflându-se conceptul de sine general, urmat în jos de concepte de sine specifice), stabil, în dezvoltare, evaluativ și în măsură să diferențieze persoanele.