

## **PERSONALITA' CARATTERE E TEMPERAMENTO (capitolo 13)**

In psicologia, con **personalità** s'intende il modello unico e individuale, costante nel tempo, di pensiero, emozioni e comportamento di una persona. La personalità conferisce *continuità* alle esperienze del soggetto poiché costituisce la costanza in ciò che si è, che si è stati e che si diventerà. La personalità va distinta dal carattere: esso si riferisce alle caratteristiche dell'individuo acquisite socio-culturalmente e derivabili dalle influenze ambientali. Un'altra distinzione è quella del **temperamento** ossia l'insieme degli aspetti ereditati dalla personalità, una sorta di disposizione innata. La personalità indicherebbe così l'interazione di carattere e temperamento organizzate in una struttura che conferisce continuità all'esperienza del soggetto.

### *Tratti*

Si usa il concetto di *tratto* ogni volta che si parla di personalità. I **tratti di personalità** sono qualità stabili che una persona mostra nella maggior parte delle situazioni. I tratti influenzano lo stato di benessere psico-fisico e la qualità delle relazioni di coppia e dei rapporti interpersonali nei contesti lavorativi. Vengono *dedotti* dal comportamento e una volta identificati, i tratti di personalità possono essere utilizzati per prevedere il comportamento futuro. La personalità evolve di continuo.

### *Genetica comportamentale*

Col termine di **genetica comportamentale** si indica lo studio dei tratti comportamentali ereditari. Dagli studi è emerso che l'intelligenza, alcuni disturbi mentali, il temperamento e altre qualità complesse possiedono una componente ereditaria.

### **Gemelli e tratti**

I test medici e psicologici mostrano che i gemelli riuniti presentano molte somiglianze, anche quando sono cresciuti separati. I gemelli cresciuti in ambienti diversi, infatti, oltre ad essere fisicamente simili, tendono inoltre ad avere talenti simili.

### *Tipi*

Con **tipo di personalità** s'intende una categoria composta da persone con diversi tratti in comune. Le prime distinzioni risalgono allo psichiatra Carl Gustav Jung il quale sosteneva che negli individui si combinano quattro funzioni fondamentali (pensiero, sentimento, sensazione, intuizione) con gli atteggiamenti di introversione ed estroversione, determinando il tipo di orientamento dell'individuo nei confronti dell'ambiente circostante. L'**introversione** indica una persona timida e riservata, la cui attenzione e l'interesse sono prevalentemente rivolti verso il mondo interno dei pensieri, delle idee e della soggettività. L'**estroversione** invece, si riferisce ad una persona vivace e aperta, la cui attenzione e interesse sono rivolti verso il mondo esterno, gli oggetti e verso i rapporti con gli altri.

### *Il concetto di sé*

Il concetto di sé comprende tutte le idee, percezioni, esperienze e sensazioni su chi si è: corrisponde all'immagine mentale della propria personalità. Gli autori della Social Cognition lo hanno definito come un insieme di differenti auto rappresentazioni connotate affettivamente. Se esiste un concetto di sé stabile, esso indirizza ciò che ricordiamo e ciò a cui pensiamo. Per questo motivo, il concetto di sé può influenzare fortemente il nostro comportamento e l'adattamento personale, specie quando è poco accurato.

Per autostima s'intende una valutazione positiva o negativa del concetto di sé. L'autostima tende ad aumentare quando si sperimenta il *successo* o l'*apprezzamento*. L'autentica autostima è basata sul preciso riconoscimento dei punti di forza e dei punti deboli. Un'autovalutazione positiva attribuita con troppa leggerezza può essere dannosa.

### **Teorie della personalità**

Una teoria della personalità è un insieme di concetti, ipotesi, idee e principi proposti per spiegare la personalità.

### **Approccio dei tratti**

L'approccio dei tratti è attualmente il metodo più diffuso per lo studio della personalità. Per tratti s'intende quelle qualità stabili dimostrate dall'individuo nella maggior parte delle situazioni. Per capire meglio la personalità, i teorici dei tratti studiano, analizzano, classificano e mettono in relazione i vari tratti.

Classificazione dei tratti Goldon Allport ha identificato diverse tipologie di tratti.

*Tratti comuni:* sono quei tratti che descrivono i membri di una stessa cultura;

*Tratti individuali:* sono quei tratti che descrivono le qualità specifiche di una persona.

*Tratti cardinali:* sono quei tratti dominanti di una personalità, ai quali si rivolgono tutte le attività;

*Tratti centrali:* sono quei tratti essenziali che caratterizzano la personalità di un individuo;

*Tratti secondari:* sono quei tratti incoerenti o relativamente superficiali.

Per capire se un dato tratto è centrale o secondario, Cattell si è servito dell'analisi fattoriale ossia una tecnica statistica usata per mettere in relazione misurazioni multiple e identificare fattori sottostanti generali. Dall'analisi fattoriale si possono distinguere:

Tratti di superficie: quelle caratteristiche visibili di una persona;

Tratti di profondità: quelle caratteristiche che sottostanno i tratti di superficie, aggregandoli.

Grazie a questa distinzione, Cattell è riuscito a creare un test di personalità capace di misurare quei tratti di profondità necessari per descrivere una personalità. Il 16PF (Sixteen Personality Factor Questionnaire) rintraccia le 16 dimensioni identificate da Cattell e produce un profilo o un grafico del punteggio del soggetto per ciascun tratto. I profili, si possono mettere a confronto, individuando le differenze tra varie personalità.

### I "Big Five"

Il modello dei Cinque Grandi Fattori (Big Five) costituisce un'ulteriore riduzione dei 16 fattori di Cattell a cinque dimensioni universali o tratti di profondità. Le cinque dimensioni sono:

**Energia:** si riferisce ad un orientamento fiducioso ed entusiasta nei confronti delle varie circostanze della vita;

**Amicalità:** include da una parte i comportamenti pro-sociali (altruismo, prendersi cura, supporto emotivo), dall'altra parte i comportamenti antisociali (ostilità, indifferenza verso gli altri, egoismo);

**Coscienziosità:** si riferisce a caratteristiche quali la precisione e l'accuratezza, l'affidabilità, la responsabilità, la volontà di avere successo e perseveranza;

**Stabilità emotiva:** rappresenta una dimensione molto ampia e comprende una varietà di caratteristiche collegate all'ansietà e alla presenza di problemi di tipo emotivo;

**Apertura mentale:** indica l'apertura verso nuove idee, verso i valori degli altri e verso i propri sentimenti.

L'aspetto positivo di questo approccio è che ogni tratto pensabile è ricollegabile ad una delle cinque dimensioni. Esse consentono di prevedere il comportamento delle persone in numerose circostanze.

### Tratti, costanza e situazioni

Un'antica controversia sulla psicologia della personalità riguarda l'attribuzione degli atteggiamenti di una persona sull'asse personalità-situazione. L'approccio più accreditato è quello di tenere in considerazione sia i tratti della personalità, sia le situazioni in cui in un individuo si trova in quanto entrambi influenzano il comportamento di una persona. Nell'**interazione tratto-situazionale** sono le circostanze esterne ad influenzare l'espressione di un tratto di personalità. In generale, si può dire che i tratti interagiscono con le situazioni per determinare il comportamento.

Le teorie dei tratti cercano di comprendere quali tratti compongono la personalità e come essi si collegano al comportamento reale. I tratti sono molto utili per descrivere e confrontare personalità diverse. Molti test di personalità usati in *psicologia clinica* sono basati sulle teorie dei tratti. Tuttavia, tali teorie tendono ad essere circolari.

### Le teorie psicodinamiche

Descrivono i diversi tratti della personalità, propongono un approccio focalizzato sull'analisi delle dinamiche interiori e profonde volto a indagare le pulsioni e i conflitti interni che indirizzano il comportamento di un individuo.

La teoria psicodinamica proposta da Freud trova le sue fondamenta nei modelli teorici proposti dall'autore, il quale analizza:

l'interazione tra processi consci, preconscei ed inconsci (**modello topografico**);

il ruolo motivazionale delle pulsioni sessuali ed aggressive (**modello pulsionale**);

gli stadi dello sviluppo psicosessuale (**modello evolutivo**);

il ruolo delle istanze dell'Es, dell'Io e del Super-Io nella risoluzione dei conflitti interni all'individuo (**modello strutturale**);

**Es:** L'Es è costituito da istinti e bisogni biologici ed innati. È irrazionale, impulsivo ed è caratterizzato da contenuti inconsci. L'Es opera in base al principio del piacere, cercando di esprimere e soddisfare liberamente i bisogni. L'Es agisce come fonte di energia per l'intera psiche o personalità. Questa energia, definita libido, fluisce dalla *pulsione di vita (Eros)*, che costituisce la base dei nostri sforzi per la sopravvivenza, desiderio sessuale e ricerca del piacere, e dalla *pulsione di morte (Thanatos)* che produce impulsi aggressivi e distruttivi.

**Io:** L'Io viene descritto anche come struttura organizzatrice, in quanto dirige le energie fornite dall'Es. L'Io risponde al principio di realtà ossia ha la capacità di gestire consapevolmente la realtà tramite funzioni come il pensiero, la pianificazione, la risoluzione dei problemi e le decisioni. Esso funge da mediatore tra le richieste dell'Es e le esigenze della realtà esterna.

**Super-Io:** Il Super-Io agisce come un giudice o censore. È costituito dall'insieme delle rappresentazioni interiorizzate delle norme e dei valori diffusi nel contesto culturale e sociale. La violazione delle norme del Super-Io provoca ansia o senso di colpa consapevole. Quando gli standard comportamentali imposti dal Super-Io vengono rispettati, l'individuo può provare orgoglio.

### La dinamica della personalità

Freud aveva immaginato Es, Io e Super-Io come processi psichici in conflitto. Egli teorizzava un delicato equilibrio di poteri fra le tre istanze. Secondo Freud, infatti, quando *l'Io è minacciato* o sopraffatto l'individuo può provare un senso di angoscia. L'individuo che teme di perdere il controllo dei propri istinti prova angoscia nevrotica. Freud definisce invece angoscia morale il vissuto dell'individuo che ha compiuto o semplicemente contempla di compiere un'azione che valuta moralmente riprovevole e inaccettabile. I sentimenti di angoscia provocano una forte tensione. Gli individui, dunque, per placare o ridurre tali sentimenti, possono ricorrere a modalità difensive, ossia, i cosiddetti *meccanismi di difesa*: essi costituiscono un tentativo dell'Io di evitare l'angoscia generata dal conflitto tra i propri impulsi e le richieste provenienti dall'ambiente sia delle inibizioni interne. I **meccanismi di difesa** hanno la funzione di sedare i conflitti interiori e agiscono come una sorta di primitiva e generalizzata reazione inibitoria.

### **Livelli di coscienza**

L'inconscio custodisce i contenuti istintuali e le esperienze vissute che l'individuo non può considerare a livello consapevole. La scienza ha dimostrato che tale parte potrebbe essere ricondotta al sistema limbico, il quale sembra essere deputato all'elaborazione di emozioni e ricordi inconsapevoli. Tali contenuti mentali inconsci possono insinuarsi nel comportamento in forme mascherate o simboliche. Il livello conscio invece, comprende tutto ciò di cui si è consapevoli in un dato momento inclusi pensieri, percezioni, sentimenti e ricordi.

Il preconcio invece, contiene materiali che possono facilmente essere riportati alla coscienza. Le attività del Super-lo rilevano livelli di coscienza diversi. Alcune volte cerchiamo coscientemente di vivere in base a codici o standard morali, altre volte, invece, ci si può sentire in colpa senza nemmeno sapere il perché.

### **Lo sviluppo della personalità**

Freud ipotizzava che il nucleo della personalità si formi prima dei 6 anni attraverso una serie di fasi psicosessuali. I termini "sessuale" ed "erotico" sono intesi in senso molto ampio, per indicare diverse forme di gratificazione.

*Il modello evolutivo:* Freud riteneva che lo sviluppo psicosessuale fosse costituito da quattro stadi successivi. In ciascuna fase, una parte diversa del corpo diventa per il bambino la **zona erogena primaria** ossia in grado di procurare piacere e gratificazione, diventando così la fonte principale di piacere, frustrazione ed espressione di te. Freud riteneva che diversi tratti della personalità adulta potessero derivare dalla fissazione in una o più fasi. Per **fissazione** s'intende quel processo per cui, a causa di esperienze di ipergratificazione o deprivazione, nell'individuo gli impulsi siano "bloccati" al livello di fasi dello sviluppo psicosessuale primitive. In questa fase, persistono conflitti tipici di una fase precedente a quella in corso.

#### **La fase orale (nascita – 12/18 mesi)**

La maggior parte delle esperienze gratificanti per il bambino derivano dalla stimolazione della bocca così il bambino porta gli oggetti alla bocca, succhia e morde.

Una fissazione nella fase orale potrebbe favorire nell'adulto una *personalità orale dipendente* accompagnata da comportamenti quali masticare gomme, mangiarsi le unghie, fumare.

La frustrazione verso la fine della fase orale può essere causa di aggressività.

#### **La fase anale (18 mesi – 3 anni)**

In questa fase, l'attenzione del bambino si sposta verso la regione anale e, di conseguenza, sul processo di controllo ed educazione degli sfinteri. In questo periodo, il piacere del bambino deriva sia dal trattenere sia dall'espulsione delle feci.

Una fissazione nella fase anale potrebbe favorire nell'adulto una *personalità anale-ritentiva* ossia ostinata, ordinata e attenta alla pulizia in modo compulsivo; e una *personalità anale-espulsiva* ossia disordinata e caotica.

#### **La fase fallica (3 anni – 6 anni)**

In questa fase, la zona erogena coincide con quella dei genitali. A livello inconscio, in questo periodo inizia a svilupparsi l'interesse sessuale del genitore di sesso opposto. Nei maschi tale attrazione porta al *complesso di Edipo*, con la rivalità del bambino nei confronti del padre per le attenzioni della mamma. Tale rivalità si collegherebbe anche al timore del bambino di essere punito dal padre (castrazione) e per eliminare l'ansia, l'infante esegue una identificazione con il padre. Nelle bambine si parla di *complesso di Elettra* ed in questo caso le bambine si innamorano del padre e sono in competizione con la madre. Tuttavia, l'identificazione delle bambine con la madre è più complessa: queste si sentono già castrate e ritengono che la madre sia responsabile di questa mancanza. I sentimenti inconsci derivati da queste convinzioni creerebbero un conflitto che verrebbe risolto solo con l'identificazione con la madre.

Ad ogni modo, una fissazione nella fase fallica potrebbe portare, nell'adulto, a problematiche legate al ruolo sessuale.

#### **Periodo di latenza (6 anni – pubertà)**

Nel periodo di latenza, si verifica una sorta di assopimento degli interessi sessuali. Il bambino sarebbe proiettato verso altri interessi tra cui le attività di apprendimento.

#### **La fase genitale (pubertà)**

Nella pubertà, gli interessi sessuali riemergerebbero riattivando in questo modo tutti i conflitti non risolti nei primi anni. Questo "risveglio" è la ragione per cui l'adolescenza può costituire un periodo di intense emozioni e conflitti interiori. La fase genitale inizia con la pubertà ed è contrassegnata, durante l'adolescenza, da una crescente capacità di avere relazioni socio-sessuali responsabili. Tale fase ha termine con la capacità matura di amare e con la messa in atto di una sessualità completa ed adulta.

#### **Critiche**

Freud ha introdotto l'idea che siano i primi anni di vita a plasmare la personalità adulta. Ha identificato la nutrizione, il controllo degli sfinteri e l'educazione come *eventi critici* nella formazione della personalità, collocandosi anche tra i primi Autori a ipotizzare che lo sviluppo avvenga tramite una serie di fasi. In alcuni casi Freud si sbagliava: gli studi evidenziano come un figlio possa più facilmente sviluppare una coscienza forte se ha un padre affettuoso e accondiscendente, e non rigido e severo. Freud inoltre attribuiva un'importanza esagerata alla sessualità e ciò lo ha portato a trascurare l'analisi dell'influenza di altri fattori cognitivi e motivazionali.

Le teorie psicodinamiche si concentrano sull'analisi delle dinamiche interne e analizzano in particolar modo gli aspetti collegati alla gestione dei conflitti e il ruolo dell'inconscio.

Attualmente la teoria psicoanalitica sembra attribuire un'importanza eccessiva all'influsso della sessualità e degli istinti biologici. Si tratta di distorsioni che furono poi corrette in qualche modo dai neofreudiani, ma i problemi restano. Tra le critiche più convincenti alla teoria freudiana vi è il fatto che essa riesce a spiegare qualunque evento psicologico dopo che si è verificato. Per questa ragione, in alcuni casi risulta difficoltoso sottoporre a verifica empirica alcuni costrutti teorici.

### **I neofreudiani**

L'importanza attribuita da Freud alle pulsioni istintive e alla sessualità spinse molti a dissentire con lui. Coloro che rimasero fedeli al nucleo centrale del pensiero freudiano sono detti neofreudiani i quali accettarono le caratteristiche principali della teoria freudiana, rielaborandone alcune parti.

#### **Alfred Adler**

Adler si allontanò dalla teoria freudiana essendo in disaccordo con l'importanza attribuita da Freud all'inconscio, alle pulsioni istintive e alla sessualità.

Adler riteneva che gli esseri umani siano creature sociali governate prevalentemente da bisogni sociali e interessi sociali. La principale forza motrice della personalità è la **lotta per la superiorità** ossia il tentativo continuo di superare le imperfezioni, l'aspirazione alle competenze e alla completezza. Riteneva che questa esigenza di superiorità derivi da sentimenti di inferiorità sviluppati nell'infanzia. Sebbene tutti gli individui presentino questa esigenza di superiorità, ognuno cerca di compensare i diversi limiti con modalità differenti; Adler parlava a questo proposito di stile di vita unico (o modello di personalità) per ciascun individuo che prende forma nei primi 5 anni di vita. Sviluppò le sue riflessioni ipotizzando l'esistenza di un **Sé creativo** concepito come una sorta di elemento unitario e coerente alla base della struttura di personalità. Attraverso questo costrutto, l'individuo, in maniera dinamica e continua, interpreta in maniera unica, soggettiva e irripetibile l'immagine di sé e della realtà che lo circonda. Questo consente all'individuo di rendere significative le esperienze e di custodire le modalità che gli consentono di perseguire a lungo termine i suoi scopi e di amministrare il proprio stile di vita.

#### **Karen Horney**

La Horney rifiutava un concetto che permea la psicologia freudiana e che afferma la superiorità del maschio rispetto alla femmina. L'autrice si concentrò sullo sviluppo dell'ansia. Per lei, infatti, **l'ansia di base** si può manifestare quando le persone si sentono isolate e indifese in un contesto ostile. Tali esperienze avrebbero origine nel periodo infantile e le conseguenze si possono presentare quando una persona cerca di controllare l'ansia di base esagerando un'unica modalità di *interazione* con gli altri. Per **interazione** s'intende quel concetto che la Horney spiega come:

*Movimento verso gli altri:* l'individuo sarà dipendente da loro per quanto riguarda amore, sostegno e amicizia;

*Allontanarsi dagli altri:* l'individuo si sottrae ai contatti, comportandosi da persona "solitaria" o "forte" e indipendente;

*Muoversi contro gli altri:* l'individuo attacca, compete o sopraffà gli altri.

La Horney riteneva che nella persona emotivamente equilibrata i tre aspetti coesistessero armoniosamente, mentre i problemi emotivi tendono a far sì che le persone utilizzino sempre una delle tre modalità; tale idea conserva tuttora la sua validità.

#### **Carl Gustav Jung**

Come Freud, Jung definiva l'io come la componente conscia della personalità, tuttavia tra lo e mondo esterno esisterebbe una persona o maschera: la **persona** per Jung è dunque il "sé pubblico" che viene presentato agli altri e che si manifesta in particolare quando si adottano certi ruoli o si celano i sentimenti più profondi. Come già accennato, Jung riteneva che le azioni dell'io possano riflettere atteggiamenti di introversione o di estroversione. Jung adottò il termine inconscio personale per definire ciò che Freud chiamava semplicemente inconscio, in quanto, anche secondo Jung, la psiche dell'individuo comprenderebbe una parte conscia e una parte inconscia.

Jung inoltre descrisse l' **inconscio collettivo** ossia un elemento di base della personalità a carattere transpersonale e collettivo costituito da idee inconscie e immagini condivise da tutti gli esseri umani. Per Jung, tali esperienze universali creano **archetipi** ossia immagini, idee o modelli originali o primordiali che esprimono esigenze umane fondamentali ed è possibile coglierne una loro manifestazione nei sogni e nelle pratiche culturali. Due sono gli archetipi particolarmente importanti: l'**anima**, il principio femminile, e l'**animus**, il principio maschile. Jung riteneva che negli uomini sarebbe presente l'anima mentre nelle donne sarebbe presente l'animus. Ciò consente alle persone di imparare a esprimere sia gli aspetti maschili che femminili della propria personalità. Propose l'esistenza di un **archetipo del sé** che rappresenterebbe la tensione verso l'unità, la ricomposizione degli opposti, la totalità. La sua esistenza sarebbe causa di un movimento graduale verso l'equilibrio, la completezza e l'armonia all'interno della personalità.

## Teorie dell'apprendimento

Le teorie comportamentiste e dell'apprendimento sociale sono basate sulla ricerca scientifica che consente loro di disporre di modalità molto efficaci per osservare la personalità. Una critica avanzata afferma che questo approccio tende a considerare la personalità in maniera troppo meccanicistica. Tuttavia il contributo maggiormente significativo consiste nell'aver dimostrato il ruolo dei processi di apprendimento. Secondo le teorie comportamentiste della personalità, la personalità non è nulla di più e nulla di meno che un insieme di modelli di comportamento appresi. La personalità, dunque, viene acquisita attraverso il condizionamento classico, operante, l'apprendimento basato sull'osservazione, il rinforzo, l'estinzione, la generalizzazione e la discriminazione. I teorici comportamentisti non accettano l'idea che la personalità sia costituita da tratti, piuttosto i teorici dell'apprendimento sono interessati ai determinanti situazionali (cause esterne) delle nostre azioni. In tal senso, le situazioni interagiscono sempre con ciò che è stato appreso in precedenza nel determinare un comportamento.

**Interpretazione tra situazione e comportamento**

Il comportamento è sempre un prodotto sia di apprendimento pregresso sia della situazione in cui ci si viene trovare. Ciò che è prevedibile della personalità è la relazione coerente a certi tipi di situazione.

**Relazione tra comportamento e personalità**

John Dollard e Neal Miller hanno messo nella loro teoria comportamentista, lo sforzo di integrare alcuni concetti fondamentali della teoria psicodinamica freudiana con l'approccio comportamentista allo studio del comportamento. Nel loro modo di vedere, sono le abitudini, ossia modelli comportamentali appresi, a costituire la personalità. Queste abitudini sono governate da quattro fattori: pulsione (motivazione), stimolo, risposta (azione o pensiero) e il rinforzo (ricompensa).

Una *pulsione* è una spinta interna sufficientemente forte da spingere una persona all'azione. Gli stimoli sono indizi provenienti dall'ambiente e guidano le *risposte* in modo che sia più probabile ricavarne una ricompensa ossia rinforzo positivo. L'apprendimento sarebbe dunque il processo attraverso il quale si costituisce una connessione tra stimolo significativo e una determinata risposta.

## Teoria dell'apprendimento sociale

I concetti proposti da Julian Rotter si riferiscono in particolare allo studio della codifica che l'individuo compie della situazione come rilevanti per i propri obiettivi; al concetto di aspettativa circa i risultati (**rinforzo**) di un determinato comportamento e alla valutazione del loro valore (**valore di rinforzo**). Per quanto riguarda la *codifica* è necessario sapere che non è sufficiente conoscere lo scenario o i fatti che caratterizzano un determinato evento ma occorre sapere anche come l'individuo interpreta o definisce la situazione.

Le nostre azioni, inoltre, sono influenzate dall'aspettativa, o anticipazione, che un comportamento determinerà un specifico risultato. Le aspettative derivano dalle precedenti esperienze e dunque sono influenzate dall'apprendimento. Si possono distinguere in aspettative specifiche (che possono essere modificate anche da piccoli cambiamenti nella situazione) e in aspettative generalizzate che si presentano invece in maniera costante nelle diverse situazioni. Un ulteriore concetto proposto da Rotter è il *valore di rinforzo* sottolineando che alle varie attività o gratificazioni vengono attribuiti diversi valori soggettivi.

## Autoefficacia

Albert Bandura identificò una particolare tipo di aspettativa che è possibile indicare come aspettativa di efficacia o **autoefficacia** ossia l'aspettativa di ottenere un risultato desiderato. Le convinzioni di efficacia hanno un ruolo fondamentale nell'indirizzare la nostra vita, in quanto influenzano le attività e gli ambienti che scegliamo.

## Autorinforzo

Con il termine autorinforzo ci si riferisce al comportamento che l'individuo mette in atto per concedersi una gratificazione a seguito di una determinata risposta da egli stesso messa in atto. In questo senso, l'abitudine all'autocritica e all'autoelogio diviene una componente significativa della personalità. L'autorinforzo è strettamente legato ad un'elevata autostima.

L'approccio comportamentista possiede il merito di aver messo a punto test rigorosi e indagini empiriche allo scopo di sottoporre a verifica le diverse teorie. I comportamentisti sono stati tuttavia oggetto di critica per avere sottovalutato gli effetti che temperamento, emozioni, pensiero ed esperienza soggettiva hanno sulla personalità. La teoria dell'apprendimento sociale, grazie agliflussi cognitivisti, risponde ad alcune di queste critiche, ma sottovaluta anch'essa l'importanza dell'esperienza personale.

**La visione comportamentista dello sviluppo**

Dollard e Miller concordano con Freud sul fatto che la personalità si formi nei primi 6 anni dello sviluppo. Tuttavia, essi attribuiscono all'infanzia un periodo attraverso il quale si vivono esperienze caratterizzate da pulsioni (motivazioni) urgenti, da grandi ricompense e da intense frustrazioni. Occorre considerare dunque il **rinforzo sociale** costituito dal ricevere l'attenzione e l'approvazione degli altri. L'unione di queste forze interviene nel plasmare il nucleo della personalità.

Situazioni critiche: Dollard e Miller ritengono che vi siano nell'infanzia quattro *situazioni critiche* che possono lasciare un'impronta duratura sulla personalità:

nutrizione;  
educazione al controllo degli sfinteri;  
educazione alla sessualità;  
espressione di rabbia e aggressività.

**Personalità e genere**

A partire dalla nascita, i bambini sono etichettati come maschietti o femminucce e sono incoraggiati ad apprendere comportamenti appropriati al loro genere. In base alla teoria dell'apprendimento sociale, l'identifica e l'imitazione incidono fortemente sullo sviluppo della personalità e sull'educazione alla sessualità. Attraverso l'identificazione i bambini creano una relazione affettivamente connotata con adulti che ammirano, specie coloro che forniscono loro amore e cura. L'identificazione incoraggia l'imitazione, il desiderio di agire come la persona oggetto di ammirazione. Numerosi tratti "maschili" o "femminili" derivano dai tentativi infantili di imitare il genitore dello stesso sesso con il quale si identificano.

**La teoria umanistica: esperienze limite e crescita personale**

Le teorie umanistiche attribuiscono grande importanza al pieno utilizzo del potenziale umano. Questa prospettiva concentra l'attenzione sull'esperienza umana, sul potenziale emotivo e sugli ideali.

Le teorie umanistiche, infatti, criticano molto le teorie comportamentiste in quanto non siamo un semplice insieme di risposte plasmabili, ma esseri creativi capaci di libero arbitrio. Questo perché la visione umanistica attribuisce molta importanza all'esperienza soggettiva immediata rispetto all'apprendimento precedente.

Maslow ha definito con il termine **autorealizzazione** il processo di pieno sviluppo e l'attualizzazione del proprio potenziale. Al cuore dell'autorealizzazione vi è la continua ricerca dell'appagamento personale. Un autorealizzatore è una persona che vive in modo creativo e utilizza appieno il proprio potenziale. Gli autorealizzatori tendono a rientrare nel profilo qui descritto:

- **percezione della realtà:** gli autorealizzatori riescono a giudicare le situazioni correttamente e in modo onesto.
- **piena accettazione di sé, degli altri, della natura:** gli autorealizzatori accettano la propria natura umana con tutti i suoi difetti.
- **spontaneità:** i soggetti di Maslow portavano la propria creatività nelle attività quotidiane.
- **concentrazione sul compito:** la maggior parte dei soggetti di Maslow avevano una missione da compiere nella vita o qualche compito o problema non riguardante se stessi da portare avanti.
- **autonomia:** gli autorealizzatori non si affidano ad autorità esterne o ad altre persone. Tendono ad essere indipendenti e a trovare risorse in se stessi.
- **apprezzamento continuo:** l'autorealizzatore sembra rinnovare costantemente il suo apprezzamento dei lati buoni e della vita.
- **Senso di fratellanza con il genere umano:** gli autorealizzatori si identificano profondamente con gli altri e con la condizione umana nel suo complesso.
- **Rapporti interpersonali profondi:** i rapporti interpersonali sono caratterizzati da profondi legami di affetto.
- **Capacità di apprezzare la solitudine:** nonostante i rapporti soddisfacenti con gli altri, le persone autorealizzate apprezzano la solitudine e stanno molto bene da sole.
- **Senso dell'umorismo privo di ostilità:** meravigliosa capacità di ridere di sé stesso.
- **Esperienze di picco:** gli autorealizzatori attraversano momenti erano caratterizzate da sensazioni di estasi, armonia e profondo significato.

Il merito principale di Maslow, però, è stato quello di porre l'attenzione sulla possibilità di una crescita personale dell'individuo lungo tutto l'arco di vita.

**Psicologia positiva: il concetto di personalità positiva**

Si potrebbe affermare che le persone che mirano all'autorealizzazione vivono intensamente, non si limitano a sopravvivere. Recentemente i sostenitori della psicologia positiva hanno cercato di analizzare scientificamente i tratti della personalità positiva che favoriscono la felicità e il benessere. Sebbene il loro lavoro non rientri nella tradizione umanistica, le loro scoperte sono importanti in questo contesto. I tratti individuati da Martin Seligman e Christopher Peterson possono costituire la personalità positiva:

Saggezza e conoscenza; Coraggio; Umanità; Giustizia; Temperanza; Trascendenza.

Tali caratteristiche, unite alle descrizioni di Maslow degli autorealizzatori, forniscono una valida indicazione delle qualità che aiutano a condurre una vita felice e ricca di significato.

### **Carl Rogers e la teoria del Sé**

Carl Rogers, noto psicologo umanista, attribuì particolare importanza alla capacità umana di trovare la pace interiore e la felicità.

La teoria di Rogers è incentrata sul **Sé**, una percezione flessibile e mutevole dell'identità personale. Quasi sempre il comportamento può essere inteso come il tentativo di mantenere una coerenza tra la propria immagine di sé e le proprie azioni. Le persone acquisiscono consapevolezza delle esperienze che si accordano con la propria immagine di sé. Le informazioni o i sentimenti che non concordano con l'immagine di sé sono dette incongruenti.

In altre parole, vi è una congruenza o una discrepanza tra l'esperienza concreta e la propria immagine di sé. Le esperienze molto incongruenti possono essere minacciose e spesso vengono travisate oppure negate coscientemente. Ciò comporta un ampio divario tra l'immagine di sé e realtà, rendendo la propria immagine meno realistica. Ecco perché dalla prospettiva di Rogers emerge che per massimizzare il proprio potenziale è necessario accogliere le informazioni su se stessi nel modo più onesto possibile.

### **L'idea umanistica dello sviluppo**

Lo sviluppo dell'immagine di sé dipende in larga misura dalle informazioni provenienti dall'ambiente. Inizia con una selezione di percezioni e sentimenti quindi si sviluppa fino a comprendere un'autovalutazione. Rogers riteneva che siano le valutazioni positive e negative da parte degli altri a far sì che i bambini creino dentro di sé degli standard di valutazione detti **condizioni di valore**. Essi imparano che con determinate azioni ottengono amore e approvazione da parte dei genitori, mentre con altre sono rifiutati. Imparare a considerare alcune esperienze e sentimenti giusti o sbagliati è direttamente collegato alla futura capacità di autostima, di autovalutazione positiva o considerazione positiva di sé. Rogers, infatti, attribuiva molti problemi emotivi dell'adulto al *tentativo di vivere in base agli standard degli altri*. Egli sosteneva che la congruenza e l'autorealizzazione fossero incoraggiate dalla sostituzione delle condizioni di valore con la **valutazione organismica** ossia una risposta (reazione) alla vita diretta che evita i filtri e la distorsione dell'incongruenza offrendo la necessità di affidarsi ai propri sentimenti e percezioni. Secondo Rogers, tale valutazione ha luogo più facilmente quando i bambini (o gli adulti) ricevono dagli altri una valutazione positiva incondizionata ossia quando vengono apprezzati per il solo fatto di essere se stessi, senza condizioni o limitazioni.

Un grande punto di forza delle teorie umanistiche è l'importanza attribuita alle dimensioni positive della personalità. Nonostante il loro apporto, una critica che si può muovere agli umanisti è il loro uso di concetti in alcuni casi difficili da misurare e studiare oggettivamente. Il pensiero umanistico ha fornito un considerevole apporto teorico nel counseling e nella psicoterapia.

Ciascuna teoria ha dato il suo contributo alla comprensione generale della personalità, mettendo in relazione le osservazioni del comportamento umano. L'unico modo per giudicare una teoria è farlo in funzione della sua utilità. L'approccio utilitaristico alla valutazione delle teorie della personalità consente dunque di scegliere la teoria adatta su ciò che si vuole indagare.

### **Valutazione della personalità**

Per valutare una personalità, gli psicologi si servono di diversi strumenti: interviste, osservazioni, questionari e test proiettivi. Ogni metodo ha dei vantaggi e dei limiti, e per questa ragione spesso vengono utilizzati contemporaneamente più strumenti.

**L'intervista:** In un'intervista, le domande dirette vengono utilizzate per conoscere la vita privata, i tratti della personalità o lo stato mentale attuale di una persona. In un'intervista non strutturata, i temi sono affrontati in modo spontaneo man mano che emergono, mentre in un'intervista strutturata, le informazioni sono raccolte ponendo una serie pianificata di domande. Oltre a fornire specifiche informazioni sui contenuti delle domande, le interviste consentono di osservare e raccogliere informazioni anche su alcuni comportamenti non verbali quali il tono di voce, i gesti delle mani, la postura e le espressioni del viso. Talvolta, è possibile anche che le interviste, soprattutto quelle strutturate, possano svolgersi anche al computer.

Limiti dell'intervista

Le interviste consentono di approfondire immediatamente vari aspetti della personalità, ma hanno dei limiti. Anzitutto gli intervistatori potrebbero essere indotti in errore da alcuni pregiudizi e una persona potrebbe essere giudicata in maniera errata a causa di pregiudizi personali dell'intervistatore;

La personalità dell'intervistatore, o perfino, il genere possono influenzare il comportamento del paziente. Quando ciò accade, i tratti più evidenti della persona potrebbero risultarne accentuati o distorti;

Le persone talvolta cercano di ingannare gli intervistatori o di interpretare le loro aspettative;

L' **effetto alone** ossia la tendenza a generalizzare un'impressione favorevole o sfavorevole ad una personalità intera. Ciò comporta che una persona simpatica o fisicamente attraente potrebbe essere giudicata più matura, intelligente o mentalmente sana di quanto non sia in realtà.

**Osservazione diretta e scale di valutazione:** L'osservazione diretta, ossia guardare un comportamento, se viene usata per una valutazione, è semplice estensione di questo interesse naturale nell' "osservare le persone". Con un'osservazione attenta, lo psicologo può identificare i tratti della personalità di un bambino e, per esempio, chiarire la natura dei suoi problemi. L'osservazione diretta è soggetta agli stessi problemi di percezione errata di un'intervista, ecco perché si usano le scale di valutazione ossia una lista di tratti della personalità o aspetti del comportamento che possono essere utilizzati per valutare una persona. Le scale di valutazione limitano la possibilità di trascurare alcuni tratti e di esagerarne altri.

**Test situazionale:** Nel test situazionale vengono simulate le condizioni della vita reale in modo da osservare le reazioni spontanee di una persona. Tali test sono fondati sulla convinzione che il modo migliore per comprendere le reazioni di una persona è porla in situazioni reali e osservare ciò che accade. I test situazionali espongono le persone a frustrazioni o ad altre condizioni capaci di rivelare le caratteristiche di personalità.

**Questionari di personalità:** Rivelano le caratteristiche della personalità. Domande, somministrazione e punteggi sono tutti standardizzati in modo che i risultati non siano condizionati da eventuali pregiudizi di un esaminatore. Tuttavia, neppure questo assicura l'accuratezza. Un test è affidabile se i punteggi ottenuti ogni volta che viene svolto dalla stessa persona ed è valido se riesce a misurare ciò che si propone di misurare. Uno dei più noti test oggettivi è il Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2 (MMPI-2) che comprende 567 item ai quali colui che si sottopone al test deve rispondere con "vero" o "falso". Un singolo item dice poco sulla personalità. Le dimensioni di una personalità vengono rivelate, infatti, solo attraverso modelli di risposte, attraverso risposte coerenti ad una serie di item che esprimono tutti una stessa personalità. L'MMPI-2 raggruppa i punteggi in 10 sottoscale che indicano le dimensioni rilevanti della personalità. Dopo aver attribuito i punteggi nell'MMPI-2, i risultati vengono inseriti all'interno di un grafico e costituiscono un profilo MMPI-2, confrontando i profili con persone tipiche, si possono identificare vari disturbi della personalità. I questionari di personalità sono precisi solo se le persone dicono la verità su se stessi. Per questa ragione, l'MMPI-2 ha delle scale di validità ulteriori che rivelano se i punteggi di una persona sono dubbi. Nonostante ciò, i punteggi dei test hanno per la maggior parte valore informativo, le diagnosi cliniche in genere si fondano su altre informazioni raccolte tramite interviste, test e altre fonti.

**Test proiettivi:** I test proiettivi hanno un approccio diverso alla personalità. In un test proiettivo a una persona si chiede di descrivere stimoli ambigui oppure di raccontare delle storie relative a tali stimoli. Descrivere uno stimolo chiaro, rivela molto poco su una personalità. Ma quando si è davanti ad uno stimolo non strutturato, bisogna organizzare ciò che si vede termini delle esperienze della propria vita. Ciascuno vede qualcosa di diverso in un test proiettivo e ciò che viene percepito può rivelare il funzionamento profondo della personalità.

**Il test di Rorschach o delle macchie d'inchiostro:** Il test delle macchie d'inchiostro o tecnica Rorschach è uno dei più tradizionali e più ampiamente utilizzati test proiettivi. È costituito da dieci tipiche macchie d'inchiostro diverse per colore, sfumature, forma e complessità. Viene mostrata una macchia e si chiede di descrivere quello che si vede, successivamente lo psicologo può tornare alla macchia chiedendo alla persona di ampliare le descrizioni già date o di esprimere informazioni nuove. Le differenze ovvie nel contenuto sono importanti per identificare i conflitti e fantasie individuali. Il contenuto è meno importante, però, delle parti di macchie d'inchiostro usate per organizzare l'immagine.

Questi fattori consentono agli psicologi di individuare i disturbi emotivi analizzando il modo in cui una persona percepisce il mondo.

**Il test di appercezione tematica:** Definito anche TAT è un test costituito da 20 disegni che ritraggono svariate scene della vita quotidiana. Durante il test TAT a una persona viene mostrata un'immagine e le si chiede di raccontare una storia sulle persone che vi figurano. Successivamente, la persona guarda ogni disegno un'altra volta oppure altre due volte e arricchisce le storie narrate o ne inventa altre. Per valutare il TAT le interpretazioni si concentrano sui sentimenti delle persone, sul modo in cui interagiscono, sugli eventi che hanno condotto agli episodi ritratti nelle immagini e sul modo in cui la storia finisce. Questo test è adatto soprattutto a far emergere i sentimenti sulle relazioni sociali di una persona.

**Limiti del test proiettivo** Sebbene i test proiettivi siano stati largamente utilizzati, la loro validità pone dei limiti.

L'oggettività e l'affidabilità sono bassi anche per diversi utenti del TAT e del Rorschach. Se utilizzati, però, da un clinico esperto, i test proiettivi possono essere una risorsa utile per individuare i principali conflitti, per spingere i pazienti a parlare di tematiche che li turbano e per stabilire gli obiettivi di una terapia.