



Gaia

di Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta

Auto-osservarsi per apparire bene agli altri

www.gaiavicenzi.com

Gran parte della letteratura è concorde nel sottolineare come spesso gli individui si sforzino di influenzare il modo in cui vengono percepiti e considerati dagli altri soggetti (Snyder, 1979). Già nel 1890 James sottolineava come la specificità situazionale sia una componente fondamentale della presentazione di sé: "Un uomo dispone di tanti sé sociali quanti sono gli individui che lo riconoscono e portano un'immagine di lui nella propria mente". In tal senso Goffman ha concepito il comportamento interpersonale come una sorta di

performance teatrale in cui ciascuno recita un copione caratterizzato da un'attenta selezione di comportamenti verbali e non verbali che si modificano a seconda delle aspettative sociali ritenute più salienti. In altre parole, quando un soggetto si presenta agli altri tenderebbe ad influenzare le impressioni che essi formulano su di lui al fine di renderle il più possibile appropriate al contesto. L'automonitoraggio, termine introdotto da Snyder, fa riferimento proprio alla tendenza - presente o meno - ad influenzare e a controllare il proprio comporta-

mento espressivo all'interno dell'interazione sociale al fine di presentare un'immagine di sé positiva e desiderabile. La capacità di automonitoraggio è dunque quel fondamentale requisito che conferisce efficacia ad ogni relazione interpersonale: sono necessarie consapevolezza e lucidità nel leggere le situazioni, desiderio di mantenere l'approvazione sociale e abilità nel selezionare e utilizzare un vasto repertorio di segnali comunicativi. Gli autori che hanno indagato questa dimensione distinguono due differenti tipologie di persone: i soggetti a basso

auto-monitoraggio e i soggetti ad alto auto-monitoraggio.

I primi hanno una minor sensibilità nei confronti delle situazioni sociali e del modo in cui tendono a presentarsi in un contesto interpersonale. Essi rispondono alla domanda: «Come posso essere me stesso in questa situazione?». Si tratta dunque di soggetti guidati da principi interiori che preferiscono utilizzare una presentazione di sé stabile e costante, indipendentemente dalle circostanze in cui si trovano. I secondi, invece, sono persone che, al di là della preoccupazione

per ciò che è ritenuto socialmente appropriato, sono particolarmente sensibili all'espressione e all'autopresentazione di altre persone in situazioni sociali ed utilizzano questi indizi come linee guida per monitorare la propria presentazione. Essi rispondono alla domanda: "Come posso adattarmi a questa situazione?". Tra queste tipologie, non ce n'è una migliore di un'altra. La differenza potrebbe aiutare a spiegarci perché alcune persone sono così attente al giudizio altrui mentre altre si comportano in modo simile nelle più diverse situazioni sociali.