

ERIK ERIKSON E LA TEORIA DELLO SVILUPPO PSICOSOCIALE

Chi è Erik Erikson?

Chi sono? Cosa sono alla fine? Cosa farò della mia vita? Queste le domande che almeno una volta nella vita ci siamo posti. Quasi certamente durante l'adolescenza, mentre tentavamo di definire noi stessi e costruire la nostra identità. Per dirimere questa tela di domande ci viene in aiuto **Erik Erikson** e la sua teoria psicosociale.

Le teorie di Erik Erikson hanno fornito una visione unica sulla formazione dell'identità individuale. In un panorama psicologico dominato da grandi pensatori, **Erikson** spicca per la sua concezione delle **otto fasi dello sviluppo psicosociale**, che rivelano la complessità del percorso di crescita dell'essere umano.

In questo articolo, esploreremo la figura di **Erik Erikson**, le sue teorie e il suo contributo alla psicologia moderna, sottolineando l'importanza del suo lavoro nella comprensione dello sviluppo dell'essere umano nel corso della vita.

Breve biografia di Erik Erikson

Erik Erikson è un noto psicoanalista svizzero-tedesco, nasce nel 1902 in Germania. La sua formazione e carriera sono intrinsecamente legate alle influenze della psicoanalisi e del periodo storico in cui ha vissuto. Da giovane Erikson frequenta una scuola d'arte e viaggia ampiamente per l'Europa, un'esperienza che avrebbe influenzato il suo pensiero. Nel 1927, riceve un invito dalla famosa psicoanalista Anna Freud per insegnare arte, storia e

geografia in una piccola scuola privata a Vienna, segnando l'inizio del suo coinvolgimento nella psicoanalisi. **Erikson**, infatti, intraprende un percorso di formazione per diventare psicoanalista, lavorando con la stessa Anna Freud. Questo periodo storico, segnato dalle profonde trasformazioni sociopolitiche e culturali dell'Europa tra le due guerre mondiali, influenza notevolmente lo sviluppo del pensiero di **Erikson**.

Nel 1933, proprio nell'anno in cui viene eletto all'Istituto Psicoanalitico di Vienna, emigra negli Stati Uniti, in fuga dalle crescenti tensioni politiche in Europa. Qui, si dedica alla pratica della psicoanalisi infantile a Boston e si unisce al corpo docente della Harvard Medical School.

La sua formazione artistica e la sua esperienza europea gli permisero di sviluppare un approccio unico alla psicologia, in cui l'arte, la storia e la cultura si intrecciano con la comprensione del comportamento umano. Questo sfondo eclettico si riflette nella sua **teoria psicosociale**, che integra aspetti sociali, culturali e storici nel quadro dello sviluppo individuale.

Erikson si concentra sulla comprensione delle fasi di sviluppo umano attraverso una lente psicosociale, delineando otto fasi distinte, ognuna caratterizzata da crisi e sfide psicologiche. Il suo lavoro si sviluppa ulteriormente negli Stati Uniti, dove conduce studi interculturali con popolazioni indigene, arricchendo la sua teoria e dimostrando come le influenze culturali siano fondamentali nel modellare il percorso di sviluppo individuale.

L'opera di **Erikson** è quindi un prodotto sia della sua formazione psicoanalitica che delle sfide storiche e culturali che ha vissuto e sottolinea l'importanza di considerare il contesto storico nella comprensione della psicologia umana.

Contributo di Erikson alla psicologia dello sviluppo

Se oggi diamo per assodato che l'aspetto chiave dell'adolescenza è la definizione dell'identità, è merito di Erik Erikson, che per primo ha posto il focus sulle preoccupazioni sull'identità che affiorano negli adolescenti di tutto il mondo. È grazie alla sua profonda analisi e riflessione che oggi tali preoccupazioni sono considerate alla base della comprensione dello sviluppo dell'adolescente. **Erikson** spiega come l'identità si forma attraverso il processo di esplorazione e integrazione delle esperienze di vita.

La **teoria dello sviluppo psicosociale di Erikson** ha ampliato il quadro teorico della psicoanalisi, sottolineando il ruolo cruciale dell'interazione tra individuo e società nello sviluppo della personalità. Contrariamente alla visione di Sigmund Freud, che attribuiva un'enorme importanza ai fattori psicosessuali nella formazione della personalità, **Erikson ha enfatizzato l'influenza delle esperienze sociali, culturali e interpersonali**. Il suo modello di otto fasi di sviluppo, che copre l'intero arco della vita, ha contribuito a definire il modo in cui comprendiamo le sfide e le transizioni che affrontiamo in diverse fasi della vita.

Erikson ci ha insegnato che la crescita e la maturità non sono solo processi interni, ma risultano da una complessa interazione tra l'individuo e il mondo che lo circonda.

La Teoria Psicosociale di Erikson

Erik Erikson nasce come psicoanalista, quindi riconosce i contributi di Freud, ma ritiene che abbia frainteso alcune dimensioni importanti dello sviluppo umano. Infatti, **Erikson** afferma che ci sviluppiamo attraverso "fasi psicosociali" anziché "fasi psicosessuali", come sostenuto da Freud. Mentre Freud sostiene che la motivazione primaria del comportamento umano sia di natura sessuale, **Erikson** ritiene che sia di natura sociale e rifletta il desiderio

di stabilire legami con gli altri. Secondo Freud, la personalità di base si forma nei primi cinque anni di vita, mentre **per Erikson il cambiamento evolutivo avviene lungo tutto l'arco della vita**. Pertanto, mentre Freud attribuisce maggiore importanza alle esperienze precoci rispetto a quelle successive, **Erikson** sottolinea l'importanza sia delle esperienze precoci che di quelle successive.

Nella teoria di **Erikson**, otto fasi di sviluppo si susseguono durante il corso della vita. In ciascuna fase, gli individui affrontano un compito evolutivo unico, che comporta una crisi da risolvere. Secondo **Erikson**, questa crisi non è una catastrofe, ma un punto di svolta, contrassegnato da un aumento di vulnerabilità e potenziale migliorato. Più con successo un individuo risolve le crisi, più sarà sano lo sviluppo.

Vediamo di seguito gli **stadi dello sviluppo secondo Erikson**.

Fase 1 – Prima Infanzia (0-18 mesi): Fiducia vs. Diffidenza

In questa prima fase, i neonati e i bambini piccoli sviluppano un senso di fiducia nel mondo in base alle cure e alle attenzioni che ricevono dai loro genitori. L'assenza di attenzione e cura può portare a una mancanza di fiducia e sicurezza nella vita.

Questo stadio sottolinea l'importanza dei primi legami familiari nell'instaurare la base del benessere emotivo.

Erikson credeva che lo sviluppo riuscito consistesse nel trovare un equilibrio tra queste due forze opposte, conducendo i bambini a sviluppare la speranza, intesa come apertura all'esperienza con un pizzico di prudenza per la presenza di eventuali pericoli. Ricerche successive di psicologi come John Bowlby e Mary Ainsworth hanno dimostrato l'importanza della fiducia nella formazione di legami sani durante l'infanzia e l'età adulta.

Fase 2 – Seconda Infanzia (18 mesi – 3 anni): Autonomia vs. Vergogna e Dubbio

Durante l'infanzia, i bambini iniziano a esplorare il loro mondo e a sviluppare un senso di autonomia, eseguendo azioni di base da soli e prendendo decisioni semplici in base alle proprie preferenze. Consentendo ai bambini di fare scelte e di acquisire il controllo, i genitori e i caregiver possono aiutare i bambini a sviluppare un senso di autonomia. L'apprendimento del controllo delle funzioni corporee, come ad esempio il controllo dei bisogni fisiologici, contribuisce a creare un senso di controllo e indipendenza. Durante questa fase, i bambini iniziano anche a controllare le proprie scelte alimentari, le preferenze dei giocattoli e la selezione dei vestiti.

I bambini che affrontano difficoltà e vengono svergognati per eventuali insuccessi possono rimanere carenti di un senso di autonomia e capacità personale. Il successo in questa fase dello sviluppo psicosociale porta a sentimenti di autonomia, mentre il fallimento comporta sentimenti di vergogna e dubbio.

Erikson riteneva che raggiungere un equilibrio tra autonomia e vergogna e dubbio portasse alla volontà, ovvero alla convinzione che i bambini possano agire con intenzione, entro limiti ragionevoli. I bambini che completano con successo questa fase si sentono sicuri e fiduciosi, mentre quelli che non ci riescono sono afflitti da un senso di inadeguatezza e dubbio su se stessi. In sintesi, questa fase è cruciale per aiutare i bambini a sviluppare un senso di indipendenza e di controllo personale.

Fase 3 – Età Prescolare (3 – 5 anni): Iniziativa vs. Colpa

Nell'età scolare, i bambini iniziano a sviluppare un senso di iniziativa. In questa fase, i bambini iniziano a esercitare il loro potere e il controllo sul mondo attraverso il gioco e altre interazioni sociali. I bambini che riescono

con successo in questa fase sviluppano un senso di capacità e la capacità di guidare gli altri. Coloro che non acquisiscono tali abilità rimangono con un senso di colpa, dubbio su sé stessi e mancanza di iniziativa.

Il tema principale di questa terza fase è che i bambini devono iniziare a affermare il controllo e il potere sull'ambiente circostante. Il successo in questa fase porta a un senso di scopo. I bambini che cercano di esercitare troppo potere sperimentano la disapprovazione, che comporta un senso di colpa. Quando si raggiunge un equilibrio ideale tra iniziativa individuale e volontà di collaborare con gli altri, emerge la qualità dell'io conosciuta come "scopo".

Fase 4 – Età Scolare (6 – 11 anni): Competenza vs. Inferiorità

In questa fase i bambini affrontano la sfida di sviluppare competenze e abilità in vari settori della loro vita, inclusi l'apprendimento, lo sport e l'arte.

Attraverso le interazioni sociali, i bambini iniziano a sviluppare un senso di orgoglio per i loro successi e abilità.

I bambini devono affrontare nuove sfide sociali e accademiche. Il successo in questa fase porta a un senso di competenza, mentre il fallimento comporta sentimenti di inferiorità.

I bambini che vengono incoraggiati e opportunamente gratificati dai genitori e dagli insegnanti sviluppano un senso di competenza e fiducia nelle loro abilità. Coloro che ricevono poco o nessun incoraggiamento da genitori, insegnanti o coetanei metteranno in dubbio la loro capacità di avere successo.

Il raggiungimento di un equilibrio in questa fase dello sviluppo psicosociale porta alla forza conosciuta come "competenza", in cui i bambini sviluppano la convinzione nelle proprie capacità per affrontare i compiti loro assegnati.

Fase 5 – Adolescenza (12 – 20 anni): Identità vs. Diffusione dell'Identità

L'adolescenza è spesso associata alla ricerca dell'identità personale. Gli individui cercano di definire chi sono e cosa credono e questa fase svolge un ruolo essenziale nello sviluppo di un senso di identità personale che influenzerà il comportamento e lo sviluppo per il resto della vita. Gli adolescenti devono sviluppare un senso di sé e un'identità personale. Il successo in questa fase porta alla capacità di rimanere fedeli a se stessi, mentre il fallimento porta alla confusione dei ruoli e a un debole senso di sé. Coloro che ricevono un adeguato incoraggiamento e rinforzo attraverso l'esplorazione personale emergono da questa fase con un forte senso di sé, indipendenza e controllo. Coloro che rimangono incerti riguardo alle proprie convinzioni e desideri si sentiranno insicuri e confusi riguardo a se stessi e al futuro.

L'identità personale ci conferisce un senso integrato e coeso di sé che perdura per tutta la vita. Questo senso di identità personale è modellato dalle nostre esperienze e interazioni con gli altri e guida le nostre azioni, le nostre credenze e i nostri comportamenti man mano che invecchiamo.

Fase 6 – Giovane Età Adulta (20 – 30 anni): Intimità vs. Isolamento

I giovani adulti affrontano la sfida di formare relazioni intime e significative. Il successo in questa fase porta a relazioni solide, mentre il fallimento comporta solitudine e isolamento. **Erikson** riteneva che fosse vitale che le persone sviluppino relazioni intime e impegnate con gli altri. Coloro che hanno successo in questa fase formeranno relazioni durature e sicure.

È importante ricordare che ogni fase si basa sulle abilità apprese nelle fasi precedenti. **Erikson** riteneva che un forte senso di identità personale fosse importante per lo sviluppo di relazioni intime.

La risoluzione con successo di questa fase porta alla virtù nota come “amore”. Questa è caratterizzata dalla capacità di formare relazioni durature e significative con altre persone.

Fase 7 – Mezza Età (40 – 65 anni): Generatività vs. Stagnazione

Durante la mezza età, le persone cercano di contribuire positivamente alla società e alle generazioni future attraverso il lavoro, la famiglia e l’impegno sociale. Il successo in questa fase porta a sentimenti di utilità e realizzazione, mentre il fallimento comporta un coinvolgimento superficiale nel mondo.

Durante l’età adulta, continuiamo a costruire le nostre vite, concentrandoci sulla carriera e sulla famiglia. Coloro che riescono con successo in questa fase sentiranno che stanno contribuendo al mondo essendo attivi nella loro casa e nella comunità. Coloro che non riescono a sviluppare questa abilità si sentiranno improduttivi e distanti dal mondo.

La virtù raggiunta quando questa fase è gestita con successo è la “cura”.

Secondo **Erikson** alcune realizzazioni importanti di questa fase, tra le altre, possono essere: essere orgogliosi dei propri successi, assistere alla crescita dei propri figli fino a diventare adulti e sviluppare un senso di unità con il proprio partner.

Fase 8 – Anzianità (dai 65 anni): Integrità vs. Disperazione

Nell’anzianità, gli individui riflettono sulla loro vita e cercano un senso di integrità e realizzazione. In questa fase, le persone guardano indietro agli eventi della loro vita e valutano se sono felici della vita che hanno vissuto o se rimpiangono le cose fatte o non fatte.

La **teoria di Erikson** si distingue da molte altre perché affronta lo sviluppo per l'intera durata della vita, compresa la vecchiaia. Il successo in questa fase porta a sentimenti di saggezza, mentre il fallimento comporta rimpianti, amarezza e disperazione.

In questa fase, le persone riflettono sugli eventi della loro vita e fanno un bilancio. Coloro che ritengono di aver vissuto una vita soddisfacente si sentiranno pronti ad affrontare la fine della loro esistenza con un senso di pace. Coloro che guardano indietro e provano solo rimpianto invece temeranno che la loro vita finisca senza aver realizzato le cose che sentono avrebbero dovuto fare.

Coloro che non riescono con successo in questa fase sentiranno che la loro vita è stata sprecata e potranno provare molti rimpianti. Saranno pervasi da sentimenti di amarezza e disperazione.

Chi è fiero dei propri risultati sentirà un senso di integrità. Completare con successo questa fase significa guardare indietro con pochi rimpianti e una sensazione generale di soddisfazione. Queste persone raggiungeranno la saggezza, anche quando si confronteranno con la morte.

La **teoria psicosociale di Erikson** ci offre una visione completa dello sviluppo umano, mettendo in luce come le sfide affrontate in ciascuna fase influenzino la nostra crescita, la nostra identità e il nostro benessere emotivo.

Critiche ed Eredità di Erik Erikson

Erik Erikson, con la sua **teoria psicosociale**, ha sicuramente lasciato un'impronta indelebile nella psicologia contemporanea, ma come ogni teoria, anche la sua non è sfuggita alle critiche. Alcuni studiosi hanno sollevato preoccupazioni riguardo alla sua teoria delle fasi, sostenendo che la divisione rigida in fasi non sempre si adatta a ogni individuo e che la vita è molto più sfumata di quanto la teoria di Erikson possa catturare. Tuttavia, l'enfasi

sull'importanza delle sfide psicosociali lungo tutto il ciclo di vita e il modo in cui queste sfide influenzano lo sviluppo e la personalità continua ad essere rilevante nel panorama della psicologia dello sviluppo. Infatti, **Erikson** ha avuto un ruolo fondamentale nell'evoluzione della psicologia dello sviluppo, contribuendo a spostare l'attenzione dai soli aspetti biologici a quelli sociali e culturali. La sua teoria ha ispirato molte ricerche successive e ha aperto nuovi orizzonti nella comprensione dell'identità, della relazione tra individuo e società e della psicopatologia. Gli sviluppi successivi delle teorie di altri psicologi spesso si basano sui fondamenti della teoria **psicosociale di Erikson**. Ad esempio, lo psicologo Lawrence Kohlberg ha esteso il lavoro di Erikson con la sua teoria dello sviluppo morale.

Erikson ci insegna che la vita è una serie di sfide e opportunità e che ogni fase è un importante capitolo nella nostra storia personale, con il potenziale di arricchire la nostra comprensione di noi stessi e delle relazioni con il mondo che ci circonda.

Bibliografia

- Mooney, C. G. (2013). Theories of Childhood: An Introduction to Dewey, Montessori, Erikson, Piaget & Vygotskij. Redleaf Press.
- Santrock, J. W., Deater-Deckard, K. e Lansford, J. E. (2023). Child Development. McGraw-Hill.