



Dall'Impotenza Appresa alla Vastità di Sé

di Paolo Mecacci



Il prof. Martin Seligman, docente di Psicologia all'Università della Pennsylvania, è considerato il fondatore della Psicologia Positiva, un orientamento sorto negli anni sessanta del secolo scorso, che focalizza l'interesse sulle potenzialità dell'individuo.

Gli studi del prof. Seligman, lo hanno portato a formulare una teoria sul potere dell'**ottimismo** e della **speranza**, definendo in modo chiaro due concetti cruciali:

1) **l'Impotenza Appresa** 2) la rilevanza degli **Stili Esplicativi adottati**.

L'Impotenza Appresa è definita come quel processo derivante dall'esposizione per lungo tempo a circostanze critiche, in cui la persona sperimenta il senso di “*essere senza via d'uscita*”, e quindi di “impotenza”. Tale percezione di incapacità, affievolisce la volontà di affrontare o risolvere una situazione di difficoltà, generando gradualmente un processo di apatia, di ritiro e di inattività, che conduce mano a mano la persona a considerare gli eventi che accadono come **fuori dal proprio controllo**. L'Impotenza Appresa è una reazione di rinuncia. La risposta di abbandono conseguente ad una credenza interna, ovvero quella che qualsiasi cosa si possa fare è influente e non efficace.

Lo **Stile Esplicativo** indica invece ciò che la persona si racconta al suo interno quando incontra le avversità. E' l'interpretazione fornita agli eventi e la conseguente attribuzione ad una causa. Un'abitudine di pensiero, appreso e consolidato nell'arco della vita. Lo stile esplicativo adottato riflette direttamente la visione che l'individuo ha di sé: sia che pensi di essere una persona di valore e meritevole oppure al contrario una indegna e immeritevole. Per Seligman questo è ciò che qualifica e differenzia un profilo ottimista da uno pessimista, condizione che se non riconosciuta e adeguatamente sostenuta, può trasformarsi in una tendenza depressiva.

Il lavoro con il Dialogo delle Voci, che si colloca in una cornice non psicoterapeutica o psichiatrica, ma bensì su di un piano di sviluppo di coscienza e ampliamento della consapevolezza di sé, quello che appunto definiamo il **Processo di Ego Consapevole**, attraverso la scoperta dei “Sé Interiori”, il riconoscimento e la dis-identificazione dai loro schemi comportamentali, permette di aprire nuovi percorsi e modelli di scelta individuale, sperimentando una dimensione di maggior possibilità.

Utilizzando la cornice concettuale di Seligman, possiamo pensare all'Impotenza Appresa e allo Stile Esplicativo utilizzato per definire le situazioni, come ad uno degli effetti di un **Sé Protettore Controllore**, che si attiva proponendo soluzioni protettive per aspetti di “vulnerabilità”, raccogliendo e organizzando le informazioni sul mondo attorno a sé e realizzando (secondo la sua visione) la sopravvivenza.

Ovviamente se questa funzione diviene distorta e diffusa, sarà facile che la persona riesca a percepire per lo più un senso di bloccaggio e di non scelta.

Incontrare, ascoltare dare spazio al riconoscimento di questo Sé in azione al proprio interno, permette di aprire gli occhi ad una nuova realtà, attivando **processi di Adattabilità e Creatività** nuovi, funzioni essenziali che contribuiscono al naturale benessere interiore dell'individuo. Questo è ciò che definiamo processo di Ego Consapevole, una nuova visione di Sé, più ampia, comprendente tutta la moltitudine che ci compone, ogni estremità.

Tale lavoro sostiene lo sviluppo all'interno della persona di una visione ottimistica e realistica, fondata sul senso di accettazione di sé e di riconoscimento del proprio inestimabile valore originario. Questo processo interno definito **Ego Consapevole**, è la condizione che permette una maggior conoscenza della propria dinamica interna, che si basa su un'**etica nuova**, quella della **vastità di sé**.

Bibliografia

M.Seligman (2010) La costruzione della felicità, Sperling & Kupfer

M.Seligman (2009) Imparare l'ottimismo, Saggi Giunti



Dott. Paolo Mecacci

Sociologo e Counselor Trainer

Per informazioni, sessioni individuali o di gruppo: Tel 389.9700189 oppure scrivere a paolo@mecacci.it

Riceve a **Torino** nello studio in Corso Racconigi 109 e a nello studio di **Sinalunga (SI)** in via Pasolini 16