



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Locus of control ovvero: chi decide dentro di me? (testo non rivisto dal relatore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
psicoterapeuta e preside di IusTo Rebaudengo
e del
Dottor Michele Abbruscato
(21 febbraio 2018)

*Ringraziamo chi ci
segnala eventuali errori
di scrittura*

Buona sera,

“La nostra via è in mano a **chi**?”

“Alla fin fine **chi** è che controlla e gestisce la nostra vita?”

“**Chi** è che ha influenza su di noi?”

È chiaro che le situazioni sono diverse da persona a persona, però ci sono diverse forze, diversi elementi soprattutto divisi in due categorie principali, quelle che dipendono da me quindi **un punto di controllo dentro di me** dal quale io controllo la mia vita, oppure **elementi esterni** che controllano la mia vita e allora devo rendermi conto “chi?”, “come?”.

Svolgeremo questi due argomenti e sarà possibile a voi intervenire con domande anche durante la conferenza e quindi vedere che cosa si può approfondire.

Dott. Michele Abbruscato:

come ha introdotto Don Ezio, le domande sono: “Chi controlla chi?” e: “Quando noi possiamo controllare la nostra vita? Quando possiamo gestire e controllare un accadimento, una situazione, e quando dipende da noi?”.

Da sempre l'uomo si è interrogato su questo, ci sono correnti di pensiero filosofiche che hanno attribuito non all'uomo ma a forze esterne il controllo sulla vita, sull'universo e su tutti gli

accadimenti della vita ed è interessante che le varie correnti filosofiche si siano scontrate su quale forza esattamente avesse il controllo.

Prendiamo il caso degli “*eventi di cui magari noi conosciamo la causa ma che accadono e si incontrano casualmente*”: su questo tema il filosofo greco **Epicuro** vedeva tutti gli accadimenti del mondo, l’universo stesso e le forme di vita come atomi che cadevano tipo “pioggia”, in modo verticale, e che casualmente deviavano la loro rotta ed incontrandosi casualmente formavano questo aggregato di atomi che era alla base di tutto ciò che noi conosciamo e di tutto ciò che è vivo.

Identificando con qualcosa più di quotidiano, se noi stiamo camminando per strada e una goccia d’acqua ci finisce sul vestito, alziamo la testa e vediamo che c’è una persona che sta innaffiando i fiori; conosciamo la causa di quella goccia d’acqua, ma il fatto che quella goccia li abbia “beccato” proprio noi è un caso, perché in quel momento passavamo sotto il balcone e quella goccia casualmente è arrivata a noi. Il pensiero filosofico, ovviamente, ha avuto altre correnti di pensiero, possiamo pensare che quella goccia lì non sia stata un caso; qualcuno potrebbe dire: «Era destino che passassi qui sotto e che quella goccia d’acqua mi finisse addosso! Sempre a me!».

Su questo tema altri filosofi greci più o meno contemporanei di Epicuro, **gli stoici**, dicevano che: «L’universo, la vita degli uomini è governata da un destino inevitabile: destino inteso come quella serie di eventi posti in maniera sequenziale nel tempo, e che tutti noi siamo costretti a seguire, e che portano a un obiettivo, a una fine predeterminata a cui non ci si può sottrarre». Gli stoici dicevano che c’era questo “*Logos che era presente in tutti noi, dentro la materia*”, ma il succo, il concetto, era che “*il destino è inevitabile*”.

Sinonimo di destino nel pensiero greco mitologico erano **le tre Moire**, quelle che nella mitologia romana erano **le tre Parche**, quelle tre donne che tessevano il filo del destino di tutti gli uomini, ed erano loro che tagliando il filo decretavano la morte dell’individuo a cui quel filo apparteneva.

Più vicino a noi, come altra forza esterna che può governare le nostre vite, c’è la **Provvidenza divina** ovvero l’intervento di Dio che aiuta l’uomo a compiere il proprio destino. Facendo un riferimento più vicino alla nostra cultura, nel romanzo “I promessi sposi” di **Manzoni**, Renzo, Lucia, Don Rodrigo, l’Innominato, tutti sono in qualche modo “guidati” chi verso il bene e chi verso il male, dall’intervento di questo destino, di questa fatalità.

Pensate le vicende che la povera Lucia deve passare, il fatto che Don Abbondio non permetta loro di sposarsi, il rapimento da parte dell’Innominato, la peste a Milano: sembra che questi due promessi sposini non riusciranno mai ad arrivare a compiere quello che desideravano, invece Lucia (e non solo lei) più volte si appella alla divina Provvidenza e alla fine, come ci aspettiamo proprio dal titolo, Renzo e Lucia si sposano.

E qui si pone un’altra questione che ha interrogato e continua a interrogare: «È il caso che ci governa? Se non è il caso è il destino? Se non è il destino è la divina provvidenza? Ma noi siamo liberi? **Il libero arbitrio esiste?**». Diversi filosofi si sono posti la domanda e il pensiero presente nell’orientamento cattolico è quello che si ispira a Sant’Agostino e anche a Erasmo da Rotterdam e ci dice che **l’uomo è libero**:

-**Sant’Agostino** diceva: «L’uomo è libero di scegliere se essere bestia o angelo»,

-**Erasmo da Rotterdam** diceva: «L’uomo grazie alla sua volontà può scegliere se andare verso la salvezza oppure allontanarsi da essa; quindi è proprio nella libertà dell’uomo di scegliere se fare il bene o il male che si merita il paradiso», anche perché quale sarebbe il merito dell’uomo se non può scegliere se fare il bene o il male? Se è predeterminato che lui faccia il bene o il male? È una questione interessante che tra breve riprendo.

Questa questione “**chi controlla chi? Quanto noi possiamo controllare la nostra vita?**” è stata ripresa dalla filosofia, dalla teologia, dalla sociologia e, ovviamente, dagli studi psicologici.

A proposito di quanto siamo liberi e di quanto possiamo controllare il nostro destino, la **fede protestante** e soprattutto in quella **calvinista** afferma “non possiamo comprarci il paradiso” (uso un termine forse non corretto, ma per passare il concetto), “non si va in paradiso per *opere*”, quindi se noi siamo destinati o siamo in qualche modo già nella gloria di Dio andremo in paradiso, se non

siamo destinati o non siamo nella gloria di Dio, qualsiasi cosa facciamo nella vita, anche se siamo le persone migliori del mondo, saremo condannate all'inferno.

Nell'ottica calvinista il sociologo **Max Weber** ha analizzato questo fenomeno in correlazione con il **capitalismo**, perché? Il calvinista per capire se è in qualche modo nella gloria di Dio, per capire se nella sua vita Dio è con lui, non potendo avere altri elementi che non sia “*quello che mi accade nella vita*” (perché anche se va in chiesa, prega e fa l'elemosina, non c'è niente da fare, non può comprarsi il paradiso) deve capire in qualche modo di essere benedetto e uno degli elementi da cui lo può capire è il suo successo nel lavoro. Più un calvinista vede che il proprio lavoro, il proprio impegno, è remunerativo e ha un bel guadagno da quello che fa, più si sente beato, più sa che andrà in paradiso.

E qua sorge un piccolo paradosso rispetto alle Scritture perché per il mondo calvinista: «Più sono ricco, più è facile che io vada in paradiso. Più sono povero più si vede che Dio non mi vuole bene e non ci andrò mai!», ed è proprio il contrario di quel che diceva Gesù: “*beati i poveri...*”, “*è più facile per un cammello passare attraverso la cruna di un ago, che per un ricco andare...*”.

Comunque, i calvinisti credono questo, e secondo **Max Weber** proprio questa credenza dei calvinisti è stato il prerequisito, la *precondizione* per cui si instaurasse proprio nei paesi calvinisti lo spirito capitalista, cioè il fatto di essere molto orientati sul guadagno e sul profitto. Questo è uno degli studi più importanti che mette in discussione la nostra credenza su cosa ci controlla nella vita e poi gli effetti che questo ha non solo sulla persona in sé, ma anche sulla società, sull'economia.

Vi presento due studi psicologici sul **controllo** o sul **pensare di avere il controllo**.

Il primo studio (che fu riportato su un giornale col titolo: “la superstizione del piccione”) è stato fatto dallo psicologo statunitense **Skinner**, che come esperimento per capire come si apprendono le cose, aveva infilato un piccione in una gabbietta con un dispenser di cibo; il piccione si era accorto che premendo una levetta il cibo scendeva; lo ha fatto una, due, tre volte e ha appreso che premendo la levetta il cibo scende: ha appreso come si fa ad ottenere quello che si desidera. Skinner ha detto: «**Abbiamo capito come funziona l'apprendimento**».

Poi ha fatto un altro esperimento, sempre la gabbia ma a ogni ora viene rilasciato del cibo: «Vediamo che cosa fa il piccione». Poniamo che il piccione stava sbattendo un'ala, ha visto il cibo scendere e mangia; passa un'altra ora, per caso sta sbattendo un'ala e scende il cibo, va a mangiare il cibo; la terza ora sta girando la testa da quella parte, il cibo scende e va a prendere il cibo; alla quarta ora magari il cibo scende di nuovo mentre casualmente lui sta sbattendo un'ala, va a mangiare il cibo ma a quel punto il piccione (che non sa che la discesa del cibo non dipende da quel che fa lui ma dipende da un timer) ha appreso che sbattendo un'ala (anche se non c'entra nulla) il cibo scenderà, e per Skinner questo diventa “**il comportamento superstizioso**”.

Perché lo chiama comportamento superstizioso? Perché è quello che facciamo un po' anche noi: pensiamo che un nostro comportamento avrà un'influenza su un evento quando invece non ce l'ha affatto, e noi continuiamo a farlo nonostante non ci sia un dato che dimostri che questo sia in effetti così.

R:

Vi racconto cosa capita ai nostri allievi: poniamo un allievo che una volta per andare a fare un esame invece di prendere lo stesso bus ne prende un altro, poi si ferma in un bar a prendersi un caffè, poi va a dare l'esame e questo esame riesce meglio del previsto, è un successo! La volta dopo quando deve dare un esame che cosa credete che farà? Prenderà di nuovo quel pullman là, si fermerà di nuovo in quel bar a prendersi quel caffè: questa è **la superstizione**.

A:

Su questo, nell'ultima parte, farò un piccolo esempio di “in che modo possiamo controllare la nostra fortuna e il nostro destino” perché, come diceva don Ezio, poi lo studente farà esattamente ciò che nella precedente occasione gli ha “portato” il bel voto, il successo scolastico.

Ovviamente c'è una parte scaramantica, superstiziosa, ma è interessante che il ripeterlo, il fare proprio quei gesti lì, il **fare quei passaggi lì gli darà sicurezza**, lo farà sentire un po' più sicuro, più controllato in quello che dovrà fare, e paradossalmente è molto facile che queste azioni, non per scaramanzia, ma proprio perché hanno avuto questo **effetto rilassante**, lo aiuteranno ad affrontare meglio l'esame. Ne parlerò all'ultimo: "*come essere artefici della nostra fortuna*".

Prima di arrivare a parlarvi del "Locus of control", vi racconto l'altro studio psicologico: il famosissimo esperimento di **Milgram**, l'esperimento è nato negli anni '60 ed è stato ripreso più volte in TV. A Gerusalemme stavano facendo il processo al criminale nazista Eichmann che aveva detto: «Io non odio gli ebrei, se ho fatto quello che ho fatto è perché mi è stato ordinato». Milgram, che era di origine ebraica, si chiese: «Ma è possibile che una persona solo perché ha ricevuto un ordine faccia delle cose del genere? Ci deve essere dentro di lui un background o comunque un aspetto contorto, malato, o qualcosa che non funziona, perché una persona che non condivide un certo tipo di azione, anche se uno gli dice: «Falla!», a meno che non abbia un fucile puntato addosso (e anche in quel caso non è proprio scontato) non lo fa».

Ideò una sorta di una recita con due attori e il soggetto sperimentato. Un attore faceva la parte dello scienziato, dello sperimentatore, faceva sentire in lui l'autorità: camice bianco, aria severa e rigorosa del grande primario; l'altro attore recitava la parte dello studente. L'esperimento dichiarato (ma dietro c'era l'inganno) era "testare la memoria" ovvero lo studente avrebbe dovuto imparare a memoria 20 o più associazioni di parole: per esempio, alla parola "blu" corrispondeva l'associazione "triangolo", alla parola "rosso" corrispondeva il "cerchio", eccetera. Il soggetto sperimentale, come insegnante, doveva leggere allo studente (ricordatevi che lo studente è un attore) "blu" e lo studente doveva rispondere "triangolo", doveva leggere "rosso" e lo studente doveva rispondere "cerchio", eccetera.

L'altra istruzione era: «Se lo studente sbaglia, lei che è l'insegnante deve dargli una scossa. Lo deve fare perché vedendo se una persona attraverso il dolore riesce a imparare meglio, vediamo se a furia di scosse la persona riesce a memorizzare tutte le parole da ricordare». Chiamano a partecipare all'esperimento un centinaio di persone tutte provenienti dalla società americana, persone che hanno una vita normale, delle relazioni normali, che facevano un lavoro comune, non erano reduci, erano persone comuni; e fanno fare loro la parte dell'insegnante, con il "primario – ricercatore" seduto dietro di loro.

Lo studente è dall'altra parte della stanza dietro un vetro separatore per mantenere il contatto visivo, e l'insegnante comincia a leggere. A un certo punto l'attore-studente finge di sbagliare e l'insegnante comincia a premere per mandare la scossa elettrica una volta, poi dall'altra parte l'altro continua a sbagliare e lui ogni volta preme la scossa elettrica. Ogni volta che l'attore-studente sbagliava, in teoria aumentava il voltaggio e si accendevano lampadine che segnalavano l'intensità della scarica elettrica, e l'attore mimava la sofferenza di quella scarica. Ovviamente qualcuno si faceva scrupolo a premere per dare la scossa, perché dall'altra parte l'attore urlava: «Basta, mi sento male! Fermatelo!». Il "primario" dietro di lui diceva quattro frasi standard che via via aumentavano di imposizione, più l'altro si opponeva, più l'ordine diventava secco:

- «Le chiedo di continuare», - «L'esperimento richiede che lei continui», -- «È importante che lei continui a dare la scarica elettrica», - fino a: «Lei non può lasciare, l'esperimento deve continuare».

Milgram parlando ai suoi colleghi psichiatri e psicologi su come sarebbe andato l'esperimento, prevedeva: «Non più del 3%, massimo il 10% delle persone sperimentate darà la scossa elettrica e quasi nessuno, se non nessuno, arriverà a dare la scossa massima»; sapete quanti hanno dato la scossa elettrica? Tutti diedero tutta la successione di scosse! Nessuno si ritirò, nessuno disse: «A me questa cosa non piace, io non voglio dare dolore ad un'altra persona»,

R:

Ricordo che uno di questi era un barbiere al quale hanno chiesto: «Ma lei nel suo lavoro fa attenzione a non fare il minimo male alle persone, come è che si permetteva di infliggere un dolore così forte?», la risposta è stata: «Ma mi hanno detto di farlo!», voi capite come “gioca” la responsabilità della persona.

A:

Vi ho detto del pensiero filosofico nei secoli, possiamo continuare: **Freud** diceva: «Non siamo così liberi, c'è un inconscio e siamo in qualche modo soggetti a delle pulsioni».

Continuiamo a domandarci: «Ma siamo liberi di controllare la nostra vita? La nostra vita è controllata?». Lo scopo di questa conferenza è questo: le domande sul tema “controllo” - “siamo controllati” continueranno ad esserci ed è giusto che ci siano, perché la maggior parte delle risposte o le troveremo continuando a studiare, e magari alcune altre risposte le troveremo facendo una scelta di fede:

- ✓ il calvinista sentirà principalmente che c'è una predestinazione nella vita,
- ✓ il cattolico sentirà che sì, c'è la presenza di Dio, ma ha la libertà di scegliere,
- ✓ e magari l'ateo (non è sempre così, ma sto andando per macro-categorie) sentirà che tutto è sotto la sua responsabilità.

Chi controlla chi?

Non possiamo dare una definitiva risposta, solo citare studi e supposizioni; la psicologia si è chiesta: “*A prescindere dal fatto di “chi controlla chi”, quanto è importante sentire sotto il nostro controllo la nostra vita?*”

Oppure:

“che cosa succede se sentiamo che la nostra vita dipende da altro o da altri; quindi da forze esterne, o da Dio?”.

Nel 1954 **Rotter** uno studioso americano, all'interno di quella che definiamo “**la teoria dell'apprendimento sociale**”, elaborò il costrutto che definiamo il “**locus of control**”.

Rotter non fa una distinzione netta e lineare tra gli individui, ma dice che ci sono individui che sentono sotto il proprio controllo la vita, quindi tendenzialmente sentiranno che i successi sono venuti grazie alle proprie capacità, alle proprie abilità, al fatto che hanno avuto un determinato comportamento, e sentono che gli insuccessi dipendono da loro.

Dice che altri individui, invece, sentono che ciò che di bello gli accade nella vita non è grazie alle loro capacità ma è più frutto della fortuna o del caso o del destino, e che quello che gli accade di brutto, di conseguenza, dipende da terzi: non è stato scelto da loro o non è loro responsabilità.

Perché le persone arrivano a sviluppare queste **credenze di controllo**, questa percezione del controllo?

Rotter parte dalla fanciullezza: sono gli **apprendimenti** che quando si è piccoli hanno un peso maggiore e poi noi li continuiamo a sviluppare durante tutta la vita (ci sono alcuni individui che fanno come il piccione che ha appreso che muovendo l'ala cala il cibo e quindi lui continua a battere l'ala perché crede che funzioni, mentre invece non funziona così).

Ci sono alcuni individui che hanno visto che quando ottenevano una gratificazione (pensiamo al bambino: la maestra che gli dà un bel voto, la mamma che gli dà il bacino, l'amichetto con cui si diverte e gioca a pallone) hanno percepito che quello che ottenevano dipendeva da loro:

- ✓ «La maestra mi ha dato il bel voto perché io ho studiato, sono stato proprio bravo!» -
- ✓ «La mamma mi dà un bacino perché sono un bravo bambino e ci vogliamo bene» -
- ✓ «Il mio amico gioca con me a pallone perché sono stato bravo e ho una buona relazione con lui»

quindi questi individui svilupperanno una **presenza di controllo interna**: «Ciò che mi succede dipende da me».

Altri individui, invece, (sempre nella teoria dell'apprendimento sociale e facendo lo stesso esempio) penseranno:

- ✓ «La maestra mi ha dato un bel voto perché era di buon umore»,
- ✓ «La mamma mi ha dato un bacino perché è buona e anche se io, tutto sommato, non lo merito è stata lei a darmelo! Non dipende da me il fatto che me lo abbia dato. Non gliel'ho chiesto io»
- ✓ «L'amichetto gioca con me perché l'ha voluto lui, lo ha deciso lui; non dipende dal fatto che io glielo ho chiesto perché lo desideravo: lo ha deciso lui»,

questi individui svilupperanno una **presenza di controllo esterna**.

Due precisazioni sono importanti perché sennò poi non ci torna con i conti della nostra vita: è lo stesso Rotter che dice:

- «Attenzione! Gli apprendimenti che tutti noi abbiamo nella vita quotidiana spesso ci portano verso una presenza di controllo interna. È molto raro che ci siano persone che pensano totalmente che **tutto dipenda dagli altri**, anche perché, sennò, si va verso l'alienazione più totale», e dice anche:

- «Attenzione! Ci vuole un equilibrio, anche perché se da una parte **tutto dipende dagli altri** si va verso l'**alienazione**, dall'altra parte **tutto dipende da me** e **tutto lo gestisco io**, si va verso la **paranoia** e ad una vita anche angosciante. Ci vuole un equilibrio», nel senso che non ci siano individui che solo controllano e individui solo controllati, ma che le persone si spostino su questo *continuum* e in più che siano in questo contesto correlate.

- «Sentire la vita sotto il proprio controllo ha un effetto migliore, benefico, rispetto a chi sente prevalentemente che la vita dipende da altri o da altro, perché una persona che sente sotto il proprio controllo la vita innanzitutto si sente gratificata per i risultati che raggiunge».

Cioè, se io do un esame è sano e giusto pensare che la buona riuscita sia sotto il mio controllo, perché se io sento che qualcosa di bello che mi è arrivato non dipende da me, sì mi fa piacere, però non è tanto piacevole come potermi dire un "bravo" interiore, un: «Bravo! Sono riuscito a raggiungere esattamente quello che volevo», quindi la **gratificazione è minore**, ma anche la **motivazione è minore**, perché se tanto qualsiasi cosa io faccia non dipende da me, ma dipende da quello che mi arriverà da parte degli altri, mi sento meno motivato ad andare a fare quello che voglio fare.

Tornando all'esempio dell'esame se io sento che il voto dipenderà dall'umore del docente e non dall'essere motivati allo studio, o dal presentarsi voglioso di far vedere quello che ho studiato, dico: «Tutto dipende dall'umore del docente, a che pro' vado?». Un mio professore delle superiori diceva: «L'esame, per lo studente che ha studiato, è la festa dello studente».

In più c'è la **responsabilità**: una persona che sente che gran parte di quel che gli accade dipende da sé è responsabilizzata, fa un esame della realtà e sentendosi responsabile è in qualche modo capace di orientare i propri comportamenti: «So che dipende da me quello che faccio; so che in qualche modo ho il controllo sulla situazione e posso scegliere dove andare».

Il costrutto del locus of control è stato in particolare messo in relazione alla salute ed è emerso che le persone che hanno un maggiore **locus of control interno** sono persone che attuano comportamenti preventivi. È abbastanza semplice: se io sento che la mia salute dipende da me, se vedo che sono un po' in sovrappeso, magari decido di fare una dieta perché sento di poter gestire questo aspetto della salute; se sono un fumatore decido di smettere perché penso di poter riuscire a smettere e sento di poter superare la fase difficoltosa che richiede lo smettere di fumare. In più, per le persone che hanno un *locus of control interno* relativamente all'aspetto di salute, oltre ad attuare comportamenti preventivi che facciano bene alla salute in prospettiva di lungo tempo, in più avranno anche un aspetto migliore per quanto riguarda la gestione dello stress.

Non parliamo del **bilanciamento tra massimo controllo e nessun controllo**, però una persona che sa: «Queste cose le posso controllare e ne sono capace», non si sente così stressato; invece, uno che molto spesso dice: «Caspita, non so come gestire le cose, chissà gli altri che cosa faranno...», è molto più stressato. Quindi

- ✓ comportamenti preventivi,
- ✓ responsabilità nella propria cura, ma anche

- ✓ meno stress e
- ✓ più sensazione di poter controllare gli accadimenti della propria vita.

Rotter aggiunge: «A proposito di **equilibrio fra locus of control interno ed esterno**, nel momento in cui la persona ha una patologia conclamata, è importante che da una parte senta di avere un possibile anche minimo controllo per poter gestire e fronteggiare la malattia, ma ha anche molta importanza il **locus of control esterno** orientato verso i medici. È importante che si affidi alle cure del medico, che si dica: «Una parte di controllo la lascio a lui, se mi dice: “prenda questa medicina a quest’ora” mi affido a lui perché lui è competente per la mia cura e seguo la terapia», quindi Rotter un pochetto di **esterno** lo mette, e addirittura aggiunge: «Sappiate che se ci sono eventi che sono difficilmente controllabili nella propria vita, il sentire che in parte c’è una forza esterna (che potrebbe essere Dio) che in qualche modo accompagna i nostri passi, va bene».

E torno a una delle prime cose che vi ho detto, la cosa importante è sapersi **equilibrare** tra una percezione di “poter gestire tutto quello che ci accade” e una percezione, invece, che “nulla dipende da noi”.

Come si fa a sentire la propria vita sotto il proprio controllo?

Il locus of control interno è importante, come si fa ad ottenerne il controllo? Ci sono diverse risorse, diversi costrutti che in qualche modo ci possono aiutare a sentirci più padroni della nostra vita.

Questa sera ho deciso di presentarvene brevemente tre. La scelta è dettata dal fatto che senza questi tre elementi, secondo me oltre a non sentire il controllo, c’è una dose di sofferenza in più e di difficoltà in più nella gestione della propria vita. Sono tre elementi che se non danno totalmente il controllo sulla propria vita, certamente non fa male avere:

Autostima - Autoefficacia – Auto-direzionalità

L’**autostima** è la percezione di avere un valore radicale in quanto esseri umani, a prescindere dai limiti che abbiamo, l’**autostima** è l’**idea che noi stessi abbiamo di noi**.

Molto spesso si confonde, quando si parla di autostima, a volte qualcuno dice: «Autostima vuol dire essere un po’ narcisisti; autostima è dirsi: “io mi voglio bene”. So che certe cose le faccio male, però mi voglio bene a priori», è una cosa brutta dirsi così, perché così non si cresce. Uno deve essere un po’ giudice, essere un po’ severo, ma **non** deve dirsi: «Potresti essere migliore», no! Oppure: «L’autostima ti frega perché poi ti vuoi troppo bene e non cresci».

A parte che un pochino di narcisismo, quel volersi bene, quell’amarsi, va sempre bene (è l’eccesso, quando diventa effettivamente un narcisismo patologico che non va bene) ma l’autostima non è volersi bene aprioristicamente e senza motivo. Per questo dicevo che il valore deve essere radicale perché sei un essere umano, ma la parola “**stima**” significa che io faccio una valutazione concreta, reale, oggettiva di quello che sono e questo significa essere reali e concreti nel dire: «Sono un essere umano, sono nato, e solo per questo motivo qua io ho dignità di essere, punto e basta. In più ci sono altre cose stimabili di me, ci sono cose belle della mia persona che meritano di essere amate».

Molte persone, infatti, che hanno una bassa autostima hanno giudizi tremendi di loro stessi, sono i giudici più tremendi e più severi di loro stessi e che cosa fanno? Vanno spesso a vedere dentro di sé tutte le cose brutte e negative che hanno fatto. Intendiamoci, tutti noi se andiamo a vedere dentro noi stessi abbiamo qualche cosa per cui possiamo dire: «Su questo non ho fatto bene! Questa cosa è stata brutta, è un mio limite! Questa cosa, ah, se non l’avessi mai fatta!», tutti noi li abbiamo quei libri lì, però le persone che hanno bassa autostima vanno a leggere **solo** quei libri lì. Quello che spesso si fa è dire loro: «Faccia conto che lei è una sorta di libreria, ci sono tanti volumi che dicono tante cose di lei; sicuramente ci sarà dentro quella libreria un volume o anche più libri che dicono quante cose belle e buone lei ha fatto nella vita».

Conoscersi, sapersi stimare davvero, valutare davvero, è fondamentale per sentire il controllo; è fondamentale dirsi: “*Come posso io sentire di avere il controllo sulla mia vita se non sento neanche che io merito, che io valgo, che io sono amabile, che io posso amare me stesso?*”

L'autoefficacia a differenza dell'autostima è una generale credenza di valore di sé. È più specifica rispetto a quello che facciamo ed essendo più specifica è anche più facile da avere.

Cioè l'autostima è più importante perché è un valore radicale più rispondente all'identità, più rispondente a chi siamo e quanto valiamo; l'autoefficacia risponde a un livello leggermente superiore, e per superiore intendo più facile da raggiungere, cioè a livello di quello che faccio, che sono in grado di fare e ho la capacità di farlo: è più facile perché ponendosi sulle credenze di abilità è anche più facile arrivarci.

Sull'autostima, sul valore di sé io non posso rispecchiarmi nell'altro, al massimo l'altro può darmi un'idea di chi sono io, però non posso ritrovare me nell'altro (in realtà sì, però non così automaticamente), l'altro ci dà una sorta di riflesso di noi, ma l'autostima ci richiede un'interiorizzazione maggiore.

Nell'**autoefficacia** l'altro mi è utile, l'altro mi dà l'esperienza “*vitaliante*” mi spiego: se per me è importante essere capace di fare una cosa e non la so fare, **ciò che non so fare posso impararlo sempre e comunque!** E perché l'altro diventa importante per questo? Perché se l'altro lo sa fare vuol dire che se lui ha imparato lo posso imparare anch'io! A meno che non sia un'attività eccezionale e difficile tutto ciò che uno può imparare lo possono imparare tutti!

In più, l'autoefficacia si pone su obiettivi specifici: ogni volta che noi ci sentiamo capaci di fare qualcosa questa sensazione di capacità in qualche modo la accostiamo e la contaminiamo anche su altro. Infatti, una delle cose che si chiede alla persona che viene in seduta (se sentiamo che ha stima bassa, che non si sente tanto capace) è chiedergli e stuzzicarlo: «Ma, lei che cosa è capace di fare? Che cosa è in grado di fare?», se la persona dice: «*Io non sono in grado di fare niente, non ho mai combinato nulla di buono*», visto che è arrivato in studio chiedi: «Ma lei è capace di chiedere aiuto! Ci sono persone che stanno altrettanto male, che stanno anche peggio di lei e non riuscirebbero mai a chiedere aiuto. Lei ha chiesto aiuto, lei è capace di chiedere aiuto», e prendendo questa sensazione di capacità, che la persona ha avuto per fare una cosa, è possibile trasmettere questa sensazione di padronanza anche agli altri aspetti.

Trattandosi di abilità è molto più facile avere questa sensazione per avere il controllo: «Sento che valgo, sento che sono capace».

E poi l'ultimo aspetto: **l'auto-direzionalità**. Se io sono qualcuno che vale, che sono capace, la domanda importantissima è:

- Ma dove voglio andare?
- Che cosa voglio ottenere nella vita?
- Quali sono i miei obiettivi?
- Che cosa mi fa bene?
- Che cosa voglio?

Su questo ci sono molti studi di filosofi e di sociologi, e trovo sempre interessante il discorso che fece **Steve Jobs**, il fondatore della Apple, agli studenti universitari: «Io mi sveglio la mattina e mi chiedo se sono felice o se sono triste, e se c'è qualcosa che non va nella mia vita. Se mi dico che c'è qualcosa che non va e questo dirmi che *c'è qualcosa che non va* lo dico parecchi giorni di seguito è sicuro che io debba cambiare qualcosa nella mia vita, perché c'è qualcosa che non sta andando bene».

Per l'auto-direzionalità non c'è una ricetta preconfezionata, qualcosa di facile per ottenerla; c'è però una domanda che tutti noi dobbiamo porci ed essere molto onesti con noi stessi e non avere paura della risposta che viene fuori. Non dovere tormentarvi chiedendovi: «Ma, che cosa voglio?»

Ma sono sicuro che voglio fare questo?», però una domanda fondamentale è proprio questa: «**Che cosa voglio io da me stesso? Che cosa voglio io dalla vita?**».

Pongo un punto sulla domanda: non chiedetevi “*Che cosa voglio che un altro faccia?*”, ma chiedetevi che cosa voi volete fare, “*Che cosa voglio che la vita mi dia?*” è una domanda che ci può stare ed essere interessante, ma **chiedetevi che cosa voi volete da voi stessi**. Perché siccome parliamo di controllo se cominciamo a pensare che cosa vogliamo che l’altro ti dia, addio! Se l’obiettivo che vi ponete non dipende da voi c’è alta probabilità di insuccesso.

La piccola strategia per porsi la domanda giusta per l’auto-direzionalità è **che cosa voi volete da voi stessi, che cosa rende voi felici**, e dovete essere molto sinceri con voi stessi e allora c’è un’ottima probabilità di successo, di continuare a andare nella vita verso la direzione che desideriamo e verso cui vogliamo in qualche modo arrivare.

L’ultima cosa che vorrei dirvi è come possiamo essere artefici della nostra fortuna, ma ve lo dirò alla fine della seconda parte.

Prof. Ezio Risatti:

Tante volte **la gente** pensa che gli altri si comportino in un certo modo e **non si rende conto che provoca questo comportamento negli altri**. In altre parole:

-se uno ti tratta in un modo che non ti piace può darsi che dipenda da lui: *è lui che è così*;

-se due ti trattano in quello stesso modo che a te non piace, è possibile che siano *tutti e due fatti così*; -ma se sono 4 o 5 o 6 che ti trattano nello stesso modo che non ti piace, **sei tu che provochi quello!** Non te ne rendi conto, non sai come, ma lo provochi!

Ricordo un caso riportato da un manuale di una donna che segnalava parecchie molestie per la strada; nello stesso quartiere viveva anche sua sorella che a detta di tutti era più carina di lei e che nessuno molestava mai. Da cosa dipendeva il fatto che lei fosse molestata e l’altra no? Sono andati a vedere il comportamento di questa donna, che quando camminava per strada manifestava paura: il fatto che io manifesti paura, vuol dire che ti dico che posso essere aggredito, ti dico che non ho difese.

Facciamo un esempio: giro per strada di notte e tengo la borsa così, a un certo punto arrivano due che camminano per i fatti loro verso di me e io prendo la borsa e la stringo così “stretta- stretta”; che cosa ho detto a quei due? Ho detto che c’è qualcosa di prezioso nella borsa e che me la potrebbero prendere (se, invece, io continuo tranquillo, indifferente, dico non c’è proprio niente che valga o dico che sono capace a difendermi: che ci provino!) Ma il gesto della difesa dice questo! Questa donna che, purtroppo, veniva ogni tanto molestata diceva alle persone: «Non sono capace a difendermi»; questa comunicazione arrivava a persone che avevano dei problemi, perché ovviamente chi la molestava era una persona problematica. La sorella, invece, camminava per la strada con una faccia che diceva: «Provaci! Mi so difendere!», e nessuno ci provava.

Dunque, tante volte le persone provocano e poi dicono: «Ecco, il destino... Ecco, gli altri...», e così via e non se ne rendono conto.

Un altro caso riportato dai manuali sono le persone paranoiche.

Le **persone paranoiche** sono quelle che partono dal principio: «Voi ce l’avete con me. Ma si può sapere che cosa vi ho fatto che ce l’avete con me? Ce l’avete con me, e allora io ve la faccio pagare!», e allora all’interno di un ufficio, di un collegio docenti, all’interno di una realtà, incomincio a fargliela pagare: «A questo faccio un dispetto: se lo merita!» - «A quell’altro faccio quell’altro dispetto: se lo merita!» - «A quell’altro gioco quel brutto tiro, se lo merita!», che cosa capita dopo un po’? Che tutti ce l’hanno con quella persona. È vero che tutti ce l’hanno con quella persona, ma è *stato di conseguenza al suo comportamento*. Lei è partita a comportarsi col principio: «Tutti ce l’hanno con me e allora gliela faccio pagare», e alla fine tutti ce l’avevano con lei, ma se lo è cercato lei!

E allora è **importante che le persone si rendano conto di quanto i comportamenti degli altri sono delle risposte al suo comportamento**: «L'altro mi ha detto questo e allora io gli rispondo in quel modo», sfugge il fatto che *se l'altro mi ha detto quello ci sarà un motivo che può dipendere da lui o può anche dipendere da me*. Noi sentiamo la nostra comunicazione come una risposta all'altro, sentiamo il nostro agire come un rispondere all'agire dell'altro, e ci sfugge che anche l'altro pensa la stessa cosa: si sente uno che risponde, e così via.

Andiamo a vedere **diversi elementi della persona** perché la persona è una realtà complessa.

L'elemento fisico del corpo, ma certo che questo è in mano agli altri! Nel senso che se qualcuno vuole spararmi può farlo anche se io non sono d'accordo; posso provare a correre più veloce del proiettile, ma è difficile. Sono in balia degli altri a questo livello, quindi dovrò usare certe precauzioni: è vero che ho il diritto di andare dove voglio a qualunque ora però, sai com'è, se vai in certi posti a certe ore, dici agli altri con il tuo comportamento: «Se volete rapinarmi sono qui, sono disponibile», quindi ci vuole un'attenzione a livello fisico, quando, invece, cominciamo ad andare dentro la persona, vediamo come la persona diventa più autonoma.

A livello delle emozioni piacevoli o spiacevoli chiunque mi può dire una bella cosa oppure può dirmi una cosa brutta che mi dispiace. Ieri mi hanno detto una cosa che mi è piaciuta moltissimo! Ho incontrato quattro classi delle superiori e, alla fine di un'ora e mezza di conferenza, un'insegnante mi ha detto «Guardi che sicuramente sono stati contentissimi perché non hanno tirato fuori il cellulare», mi ha fatto piacere, ma non c'era ancora nella mia mentalità l'osservare se mentre parlo tirano fuori il cellulare e incominciano a fare altro.

Dunque, c'è questa realtà che chiunque mi può dare gioia, mi può dare dispiacere, mi può dare una sofferenza, però **io ho già uno spazio di gestione**. Il proiettile che mi sparano non lo gestisco, le botte che mi danno non le gestisco, ma le emozioni che chiunque mi può dare io le posso gestire. Quindi posso accoglierle, accettarle, dividerle oppure ritenerle ingiuste, non vere, lasciarle cadere.

Ancora più interiormente troviamo **l'intelligenza**.

Per caso in questi giorni avete sentito qualche politico che voleva convincervi a votare per lui? Ecco, questo va a sbattere contro la vostra intelligenza: «Lui può dire quello che vuole io valuto, ho un senso critico e mi rendo conto: sì, questo è possibile; no, questo è assurdo, io non lo condivido; ecco, questo mi piace», **il mio senso critico** è la difesa che mi permette di fermare l'altro oppure di accoglierlo: sono io che decido questo con la mia intelligenza.

Più profondamente ancora dell'intelligenza abbiamo **la volontà**.

Non vi è mai capitato che vi telefonassero per farvi cambiare il contratto telefonico? Se uno non è capace a dire: «Sì» - «No», e imporre la sua volontà, c'è già qualcosa che non funziona.

La persona plagiabile ha già una debolezza mentale, ha una debolezza psichica, quindi io devo essere in grado di sentire qualunque proposta, ma poi è la mia volontà che dice «Sì» o che dice «No», e devo avere una capacità di resistere anche a pressioni. Se mi telefonano tutti i giorni posso fare dei passaggi per bloccare questa insistenza. Cioè: «La mia volontà vale più della tua, quindi blocco questo».

Sotto il livello della volontà entriamo in una zona in cui nessuno può farci niente, nessuno può intervenire su di noi, nessuno può obbligarci, e quando dico: «Nessuno», dico: «Nemmanco Dio ci può obbligare, nemmanco Dio li interviene».

Prendete **la capacità di amare**, nessuno può obbligarmi ad amare Gigetta: magari posso fare finta di amarla, magari a un certo punto mi conviene far finta: «Guarda se ti innamori di Gigetta ti regaliamo tutto!», posso fare finta, ma non possono obbligarmi ad amare una persona.

E non possono neppure impedirmi di amare una persona, avete presente i Montecchi e i Capuleti, questo amore impossibile tra famiglie nemiche? Ebbene possono impedire di incontrarsi, possono impedire di vedersi, ma non possono impedire di amare perché **in quei livelli lì la persona è autonoma** e basta.

Non si può impedire alla persona di **sentire la verità, la giustizia**; io posso impedire a uno di **dire la verità**. Quanta gente è finita in galera per impedirgli di dire la verità, per impedire di proclamare la giustizia! **Mandela** voleva solo l'eguaglianza tra i neri e i bianchi ed è stato 27 anni in galera per impedirgli di volere e di cercare la giustizia. Ma non potevano impedirglielo! Possono isolarlo, bloccarlo perché a livello fisico c'è il potere da parte degli altri, ma non a livello di giustizia.

E così **tutte queste realtà interiori sono totalmente in potere vostro**, in vostro potere.

Volevo vedere un attimo **il rapporto con Dio**:

la cosa più facile che vi può aiutare a capire **come c'entra Dio con la nostra libertà**: la mia vita la controllo io o la controlla Dio? Come siamo messi? Pensate a Dio come a un buon educatore perché Dio è padre, Dio è madre, Dio è genitore, ma un genitore che non ha rinunciato a essere educatore e quindi si muove in funzione di *offrire* la possibilità di crescita all'altro, *non glielo impone, non glielo impedisce*.

Un brano del Vangelo in questo senso è la parabola del figliol prodigo: un signore ricco ha due figli, a un certo punto il figlio più giovane gli dice: «Dammi la mia parte di eredità». Dell'eredità non si ha diritto se non quando muore il genitore, ma il padre gli dà una parte dei suoi beni. Il figlio vende tutto, parte, va in un paese lontano dove si dà alla bella vita, alla pazza gioia e spreca tutto con le prostitute. A un certo punto i soldi sono finiti e in quel paese arriva una carestia, lui deve cercarsi un lavoro per poter mangiare e l'unico lavoro che trova è quello di fare il guardiano di porci, e guardate che per gli ebrei il maiale, il porco, è un animale impuro, quindi andare a fare il guardiano di porci non è solo andare a fare il guardiano di animali, non è come andare a fare il guardiano di pecore, ma è proprio il peggio, e di peggio non ci può essere! Peggio ancora, i maiali mangiavano ma lui no!

A questo punto rinsavisce e dice: «Tornerò da mio padre, perché a casa di mio padre anche i servi mangiano in abbondanza mentre io qui muoio di fame», la motivazione profonda è «là si mangia, qui no», poi prepara il discorso: «Gli dirò: “padre ho peccato contro di te”...». Parte, arriva da suo padre, suo padre lo vede da lontano e gli corre incontro; non sta nemmeno a sentire il discorso, organizza subito una festa molto grande, molto bella, fa uccidere l'animale ingrassato apposta; mette al figlio l'anello al dito, ma guardate che l'anello nelle famiglie ricche era lo stemma con cui si sigillavano i contratti, quindi vuol dire che gli dà in mano la possibilità di gestire le ricchezze della famiglia. Vi rendete conto?

Il fratello più grande torna a casa, sente musica, suoni, chiede: «*Che cosa capita?*» - «Tuo fratello è tornato a casa e tuo padre ha organizzato la festa» - «*Come? Allora io non vado più in casa!*», allora suo padre esce: «Perché non vieni?» - e lui dice: «*Come? Io sono stato sempre qui e non fai mai delle feste per me, è tornato questo tuo figlio che ha sprecato tutto con le prostitute e tu hai fatto festa*».

Notate che qui si viene a sapere una cosa interessante: si viene a sapere che sapevano dove era, sapevano cosa stesse facendo, sapevano come era andata finire, perché dice: «Ha sprecato tutto con le prostitute». E si viene a sapere che, nonostante sapesse tutto questo, il padre non ha mandato un servo con dei soldi, non ha mandato un servo con del cibo: niente! Non gli ha mandato niente: «Se vuoi torna! Se torni ti faccio festa, ma sei tu che vuoi tornare!».

Chi è che aveva in mano il controllo della vita di quel giovane? Lui! Lui che poteva scegliere di fare la fame, e poteva scegliere di tornare a casa a mangiare con abbondanza, che poteva scegliere di andarsene e sprecare tutto con le prostitute o poteva scegliere un'altra strada. Allora, ci viene proprio indicato come Dio è un padre che ti vuole bene, un genitore che ti vuole bene, però è un educatore, allora: «Io non ti riempio se tu non vuoi!».

C'è un passo di un **Salmo**, Dio che dice “*apri la tua bocca la voglio riempire*” che cosa vuol dire? Avete presente quando la mamma o il papà danno da mangiare al bambino piccolo? Dare da mangiare vuol dire guadagnarsi dei soldi, comperare del cibo, prepararlo alla temperatura giusta, darlo da mangiare; ci vuole tempo, fatica, denaro per dar da mangiare al bimbo piccolo, e poi al bimbo piccolo si chiede **la collaborazione**: quella di aprire la bocca! «Amh, pappa buona...», il bimbo piccolo collabora aprendo la bocca; ma vi rendete conto della sproporzione? Il genitore ha lavorato, ha guadagnato i soldi, ha comperato il cibo, lo ha preparato, glielo serve in bocca, e l'altro apre la bocca.

In quel Salmo Dio ci dice che il rapporto tra noi e lui è simile, che Lui il bene vuole darcelo, ma vuole la nostra collaborazione e la nostra collaborazione per quanto sia piccola è determinante, perché se non apriamo la bocca non arriva niente! Nonostante tutta l'attenzione, tutto l'impegno, tutto l'amore che Dio ha verso di noi, se noi non apriamo la bocca non arriva niente.

Dunque, c'è questo rapporto di **Dio a servizio dell'uomo e non l'uomo a servizio di Dio**. Guardate che è scritto nel Vangelo, non è un'eresia che mi sono inventato io adesso, è detto nel Vangelo! Gesù dice espressamente: “*non sono venuto per farmi servire, ma per servire*”, dare la vita per la salvezza; fino a che punto arriva il servire! Allora, davanti a Dio siamo noi che comandiamo.

Un altro passo del Vangelo: **giudizio finale Mt. 25**:

“...*tutte le genti radunate, e allora il giudice dirà: «Venite a me, benedetti, perché avevo fame e mi avete dato da mangiare, avevo sete, mi avete dato da bere» e poi dirà agli altri: «Via, maledetti, avevo fame e non mi avete dato da mangiare, avevo sete e non mi avete dato da bere». I primi, quelli che si sentono promossi dicono: «Ma, quando ti abbiamo dato da mangiare?» - «Quando lo avete fatto al più piccolo dei miei fratelli», e gli altri, che si sentono mandati via, gli dicono: «Ma, Signore, quando mai ti abbiamo visto che avevi fame e ti abbiamo detto: arrangiati?» - «Quando lo avete detto al più piccolo dei miei fratelli»”.*

Allora, che cosa ha escogitato Dio perché noi avessimo il controllo della relazione?

La relazione nei confronti di Dio la controlliamo noi,

come ha fatto Dio? Siccome c'è sproporzione tra noi, lui non poteva mettersi davanti a noi e dire: «Allora, dimmi che rapporto vuoi avere con me?», e noi ci squaglieremmo, sprofonderemmo e gli diremmo: «Hai ragione tu, hai ragione tu», la paura, e così via, non ci lascerebbe la libertà.

Dio ha detto: «Il rapporto tra noi due lo decidi tu, ma non lo decidi davanti a me, tu lo decidi davanti a quella persona che è di fianco a te: il tuo prossimo. Lo decidi con le persone pari a te, lo decidi nei loro confronti. Il rapporto che c'è tra me e te lo decidi con loro», e allora ecco che noi siamo liberi perché ci troviamo davanti a delle persone come noi, allo stesso livello, e decidiamo: «Le aiuto o le sfrutto e le pesto, e le distruggo? Le aiuto a crescere, le aiuto a star bene, a stare meglio, a essere più felici o ci penso io a rovinare la vita a quello?», lo decidiamo noi! Quello che noi decidiamo, *quello* è il comportamento di Dio verso di noi.

Ma guardate che ci sono delle espressioni che lo dicono chiaramente: “*con la misura con cui voi misurate agli altri, sarà misurato a voi*” più chiaro di così! Se dai col contagocce, a un certo punto troverai Dio che ti dà col contagocce. **Gesù** dice espressamente: “*se dai una misura piena ti verrà versata in grembo una misura piena, scossa e traboccante*”. Sapete che se avete un contenitore pieno di riso o di grano, quando lo scuotete vedete che il livello va giù perché i granelli si incastrano meglio tra di loro, e loro sapevano bene che una misura “scossa” ne conteneva di più e “traboccante” anche: “vi verrà versata questa misura”!

Allora, **davanti a Dio noi abbiamo la vera libertà, davanti agli altri bisogna conquistarsela.**

Ad esempio, siete liberi davanti al **Codice della Strada** oppure no? Dipende! Dipende da che cosa vuoi! Se io voglio andare di qui al Rebaudengo, dove abito, in 20 minuti, tranquillo pensando agli affari miei senza dare, più di tanto, attenzione alle altre macchine, il Codice della strada me lo permette perché mi impone di viaggiare a destra, ma impone anche agli altri di viaggiare a destra, e io viaggio tranquillo. Mi impone di fermarmi ai semafori rossi, però quando è verde io posso

passare perché anche gli altri si fermano col rosso. Ecco che se io voglio spostarmi per la città in tempi che posso prevedere, tranquillo, senza innervosirmi e diventare nevrotico, il Codice della strada me lo permette.

Se io invece voglio provare certe emozioni in moto, per provare certe emozioni devo guidare in un altro modo, e allora ecco che il codice della strada diventa contenimento, per esempio non mi lascia libero di salire sul marciapiede. Guardiamo qualcosa di più hard, se mi piace girare tranquillo e sereno per la strada, il **Codice Penale** che dice che “non si può uccidere gli altri”, per me non esiste: io non ho nessuna voglia di uccidere nessuno! Se, invece, io voglio rendere il mondo più bello uccidendo tutte le persone che hanno una faccia antipatica, il Codice Penale mi blocca, non mi lascia libero di fare questa scelta, di pulire il mondo dalle facce antipatiche, perché dopo che ne ho fatto fuori qualcuno mi prelevano e mi rinchiodano, e menomale! State tranquilli: siete tutti simpatici!

Dunque, dipende da me essere libero o non essere libero, secondo quello che io voglio. Certo che se c'è una legge ingiusta ...

Sto guardando delle vignette di **Quino**, sudamericano, sulla politica, e ce ne sono alcune che sono fantastiche! C'è uno che sbarca in un paese che si suppone nel Sud-America, e gli addetti all'aeroporto canterellano, e l'autista del suo taxi canterella tutto il viaggio, lui scende dal taxi e trova la gente che canta tutta felice per la strada e lui è stupito. Dopo 10 metri gli arrivano vicino due poliziotti e gli dicono: «E lei come mai non canta?», e dalla vignetta dopo vedi anche lui che canta per la strada, e allora si capisce che era un'imposizione politica e non era una libertà quella. C'è questa realtà che dipende da noi.

A:

Facciamo una conclusione al discorso su **come possiamo essere artefici delle nostre fortune**.

Gli psicologi hanno studiato il fenomeno: «Ma, la fortuna esiste come realtà in qualche modo calata dal cielo o noi possiamo essere fortunati? Cioè il fortunato è qualcuno benedetto dal Signore oppure il fortunato è qualcuno che ha una sorta di capacità?», la risposta è un fenomeno ben conosciuto dalla psicologia: quello della **profezia che si auto-avvera**.

Faccio un esempio negativo, ma sappiate che vale anche nel positivo, ed è il consiglio che vi do:

fare profezie auto-avveranti positive:

se il signor Gigetto pensa che il suo matrimonio fallirà, che sua moglie lo lascerà e che tutto andrà male, convinto di questo (come diceva prima don Ezio) Gigetto avrà un comportamento un po' più scontroso, sarà un poco più chiuso, vedrà ogni minimo gesto che la moglie fa come un attentato al loro matrimonio, come una minaccia chiarissima: «Vedi? Ha fatto esattamente quello che immaginavo!».

Tenete conto che il nostro modo di ragionare non è per falsificare le ipotesi, cioè non siamo portati a dire: «Vediamo se questo fenomeno qua dice esattamente questa cosa o se ne può voler dire anche un'altra», **noi siamo portati a confermarci le nostre aspettative e le nostre ipotesi**. Quindi, nella metodologia della ricerca, non si va a cercare di verificare l'ipotesi, ma si va a cercare esattamente il contrario cioè di falsificarla; quindi, se noi vogliamo trovare tutti gli elementi che ci dicono che una certa cosa è accaduta, state tranquilli che prima o poi li troviamo.

Ad esempio, se mi sono già detto «Sicuramente in questa conferenza non mi sono espresso bene, non avranno capito nulla», vedrò le vostre espressioni che possono significare molte cose, ma per me significheranno esattamente quello: che non mi sono espresso bene.

Se Gigetto pensa ed è convinto che sua moglie lo lascerà, che il matrimonio andrà a male, Gigetto metterà in atto comportamenti che porteranno esattamente a questo: è **il potere dell'auto-persuasione**. Anche se non è la stessa cosa, è un po' quello che avviene nell'effetto placebo, se io sono sicuro che quel farmaco lì ha un effetto curativo per me, anche se quel farmaco è solo acqua fresca avrà l'effetto curativo che desidero.

Quindi, visto che abbiamo parlato di caso, di destino, di fortuna, di divina provvidenza, di “il controllo è mio” e “il controllo è suo”, vi posso dire (e funziona!) che se voi vi aspettate qualcosa di positivo dalla vita, senza volersi illudere troppo, ma sentite che avete una possibilità, sentite che qualcosa può andar bene, è molto più facile che la cosa vada bene.

Grazie