

“Locus of control”: dove si trova il centro di controllo della nostra vita ? – Prima parte

Questa volta voglio cominciare proponendo un semplice esercizio mentale:

proviamo a pensare a tutto ciò che ci è successo nelle ultime ventiquattr'ore. Bene, Ci verranno in mente alcune cose belle e altre un po' più sgradevoli. Per ogni evento che ricordiamo proviamo a chiederci: “Come mai è andata proprio così? Quale ne è stata la causa?”

Suggerisco di continuare la lettura di queste righe dopo aver finito l'esercizio...

Probabilmente alcuni di noi, facendosi questa domanda, hanno risposto dando il merito o la colpa delle cose che gli succedono soprattutto a cause esterne da sé, altri invece avranno pensato di essere essi stessi a determinare la maggior parte della propria vita.

Per tutta la non lunghissima storia della psicologia si è studiato il modo che le persone hanno di spiegare gli eventi della propria vita e quindi di programmare le loro azioni, perché si tratta di un aspetto ritenuto particolarmente determinante per il benessere. Autori come Skinner, Bandura, Craig, Franklin ed altri, ben noti a chi si occupa di quella branca della psicologia che viene chiamata “Sociale”, si sono chiesti quanta importanza avesse per le persone il punto in cui esse collocano il controllo degli eventi.

Per ciascuno di noi Esiste in pratica un “Locus of Control”, cioè un modo preciso di spiegare le cose. Il locus of control può essere esterno o interno.

Si parla di locus esterno quando tendiamo ad attribuire tutto ciò che avviene nella vita a cause che sono fuori dalla nostra volontà, chi tende a dire: “Colpa del destino, capitano tutte a me, Dio ce l'ha con me – oppure: - Menomale che sono fortunato, il cielo mi assiste, sono nato sotto una giusta stella”, può essere tipicamente descritto come una persona con locus of control esterno. Si parla di Locus Interno quando, invece, si tende ad attribuire gli eventi a sé stessi e alle proprie capacità o incapacità. Una persona che usa frasi come: “ho commesso un errore, la prossima volta devo stare attento a non fare lo stesso sbaglio, non mi sono preparato abbastanza – oppure – sono il più bravo,

ho scelto il modo migliore per fare questa cosa, posso farcela se studio la questione a fondo”, si può definire una persona con locus of control tipicamente interno.

Gli autori che hanno studiato questo aspetto della psicologia, hanno concluso che il locus of control di ognuno dipende dall’educazione che abbiamo avuto, da quanto siamo stati abituati a contare su noi stessi o, al contrario, a dipendere dalle circostanze e dagli altri.

Il centro del nostro controllo è quindi determinato fin da quando siamo bambini, e caratterizza tutte le nostre decisioni rispetto alla nostra vita e alle relazioni che abbiamo con il mondo che ci circonda.

Nel 1984 è stato anche costruito in America un questionario sull’argomento, che serve a capire se una persona ha un centro del controllo più interno o più esterno, perché non esistono persone che sono completamente esterne o completamente interne. Ciascuno di noi ha piuttosto una tendenza verso uno dei due atteggiamenti o verso l’altro, inoltre ci sono circostanze nelle quali persone tendenzialmente interne si rendono conto che gli eventi non dipendono da loro, e d’altro canto situazioni nelle quali persone tendenzialmente esterne capiscono che qualcosa dipende anche da loro.

Approfondiremo ulteriormente nel prossimo numero questo argomento, per ora vorrei evidenziare un primo aspetto relazionale legato al Locus of Control: quasi sempre persone abituate ad un locus esterno, tendono a stabilire rapporti d’amicizia, d’affari e soprattutto d’amore con chi è abituato a controllare personalmente la propria vita, cioè con un Locus of control interno.