

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

Nel numero precedente abbiamo cercato di capire dal punto di vista concreto cos'è esattamente il “Locus of control”. Abbiamo descritto come persone con locus interno quelli che si sentono capaci di determinare gli eventi della loro vita, mentre persone con locus esterno tendono a dare colpa o merito di ciò che gli succede a cause esterne da sé come il destino, la sfortuna, le congiunture astrali e così via. Si è anche detto che spesso persone con locus esterno tendono a costruire relazioni con locus interni e viceversa. Proviamo adesso a considerare altri aspetti, spostandoci sul rapporto fra noi e le persone che ci circondano

Se sono una persona con locus tendenzialmente esterno, nella maggioranza dei casi dò il merito o la colpa di ciò che mi succede, agli altri. Così se il mio lavoro non va bene, è perché i miei colleghi e il mio capo non mi danno la possibilità di esprimermi al meglio, mi mettono i bastoni fra le ruote, in un posto come quello non ti fanno fare il tuo lavoro in pace. Se, invece, ottengo un successo, non me ne sento mai gratificato pienamente, perché non sarebbe certamente accaduto senza l'intervento di quel mio conoscente, di mia moglie o mio marito, del mio datore di lavoro che per una volta è stato benevolo.

Guardiamo ora la cosa dal punto di vista di una persona con locus of control tendenzialmente interno: se il lavoro non va bene, è perché sono un incapace, prendo sempre le decisioni sbagliate al momento sbagliato, non capisco quello che gli altri mi dicono e dovrei assolutamente essere diverso. Ma se ottengo un successo, allora mi sento il più bravo, so che nessuno potrà fermarmi, anzi so come fare per prevalere sugli altri.

Osservando le relazioni sociali è facile distinguere i due stili: un locus esterno si aspetterà sempre che siano gli altri a chiamarlo e a notare la sua presenza, raramente farà il primo passo per conoscere una persona. Un locus interno, d'altro canto, è quello che organizza incontri e serate originali e si propone per primo agli altri per fare nuove amicizie.

Abbiamo già detto che non esistono persone con locus of control totalmente esterno o totalmente interno, si tratta piuttosto di tendere più verso l'uno o verso l'altro. La cosa più interessante, però, è che molti di noi tendono ad essere esterni quando le cose vanno male, e interni quando vanno bene, o viceversa: in questo caso si verificano i due atteggiamenti seguenti:

- 1) Locus esterno-interno: se qualcosa va male, allora sono stato sfortunato e intorno a me ci sono solo iene senza cuore, mentre se qualcosa va bene, mi sento bravo e vincente
- 2) Locus interno-esterno: se qualcosa va male è perché sono un incapace, mentre se ho successo, sono fortunato e gli altri mi sono sempre vicini.

Dobbiamo infine precisare che non esiste un atteggiamento giusto, né uno sbagliato, perché sia il locus of control esterno che quello interno sono utili in certe occasioni e dannosi in altre. Anche se è impossibile capire in ogni momento qual è la causa di ciò che viviamo, e molto ci sarebbe ancora da dire sull'argomento, vorrei concludere con un buon esercizio per non lasciarsi prendere troppo dal proprio locus of control:

Abituiamoci a guardare ogni cosa che ci succede come determinata in parte da noi, in parte dagli altri e in parte dalle circostanze. In questo modo sarà possibile capire la parte che dipende da noi, decidendo se e come possiamo cambiare gli eventi; si eviterà da un lato di rassegnarci allo scorrere della vita, dall'altro di illuderci che tutto dipenda da noi, un'illusione appunto, e nemmeno tanto innocua.