

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Martin E. P. Seligman

Imparare l'ottimismo

Come cambiare la vita
cambiando il pensiero

Presentazione di
Gian Vittorio Caprara

Presentazione

Traduzione di Fulvia Innocenti

Titolo originale:

Learned optimism. How to change your mind and your life

LEARNED OPTIMISM: Martin E. P. Seligman Ph. D. © 1990

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione Giunti Editore S.p.A: settembre 1996
Prima edizione Giunti Psychometrics S.r.l.: aprile 2022



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI).

Reagiamo nelle avversità, cerchiamo tenacemente una soluzione, ci impegniamo nel superamento degli ostacoli a seconda di come guardiamo alle cose. Anche le prove più dolorose, fastidiose o faticose vengono affrontate con spirito più combattivo se abbiamo la sensazione di poter esercitare su di loro un qualche controllo. Anche le migliori potenzialità e opportunità rischiano di andare disperse se, al contrario, si ha la sensazione di poter fare poco o nulla.

Fiducia, entusiasmo, determinazione, scoraggiamento, apatia, passività sono stati d'animo che improntano significativamente il nostro rapporto con la realtà, ma che solo in parte riflettono la natura delle prove con le quali ci dobbiamo confrontare. In realtà, le stesse sfide vengono da alcuni vissute come opportunità e da altri come insidie; le medesime difficoltà vengono da alcuni affrontate come occasioni per esaltare le proprie capacità e da altri come incidenti in cui si svelano i propri limiti.

È fondamentalmente il modo di guardare la vita che, secondo Martin Seligman, distingue gli ottimisti dai pessimisti e fa dell'ottimismo un ingrediente essenziale del benessere e del successo. Numerose ricerche attestano infatti che gli ottimisti si ammalano di meno, vivono più a lungo, riescono meglio a scuola e nel lavoro, hanno una vita di relazione più ricca, hanno più successo nella politica.

Non si tratta di una differenza individuale innata, ma di una disposizione appresa a interpretare gli eventi in un modo tale per cui gli insuccessi vengono percepiti come occasionali, circoscritti e impersonali e i successi, al contrario, come personali, generali e permanenti.

L'ottimista, di fronte al successo, non ha dubbi che esso dipenda dalle sue abilità e dal suo impegno e vede in esso la conferma

della sua capacità a confrontarsi efficacemente con la realtà nei più svariati domini, mentre vede nell'insuccesso un incidente di percorso dovuto alla peculiarità delle prove e delle circostanze.

Al contrario, il pessimista di fronte al successo è incline a limitarne la portata, a sottolinearne l'eccezionalità e a sovrastimare l'incidenza delle circostanze favorevoli, mentre nel caso dell'insuccesso non esita ad assumersene tutte le responsabilità, a conferma di un generale e permanente sentimento di inadeguatezza personale.

Mentre il primo ha la sensazione di esercitare un forte controllo sulla propria vita e trae dall'esperienza ogni indizio che possa confermare e rafforzare tale convinzione, il secondo nutre forti dubbi sulla possibilità di essere in qualche modo artefice del proprio destino e conseguentemente è più incline ad arrendersi alla rassegnazione, alla passività e all'autocommiserazione.

Curiosamente, è proprio dallo studio di questi stati d'animo "negativi", comuni in chi ha appreso ad essere impotente, che ha preso l'avvio la riflessione sull'ottimismo. Gli studi sull'impotenza appresa avevano dimostrato che era possibile addestrare gli uomini, così come gli animali, ad uno stato di impotenza tramite stimolazioni stressanti cui i soggetti non potevano sottrarsi e su cui essi non potevano esercitare alcun controllo.

Rappresentava tuttavia un'anomalia per il modello dell'impotenza appresa il fatto che alcuni soggetti non si arrendevano facilmente e ancor più il fatto che altri non si arrendevano mai, mentre alcuni cedevano subito. Si verificava qualche cosa di simile a quanto riportato dall'esperienza dei campi di sterminio a proposito di individui capaci di non arrendersi anche di fronte alla verosimile ineluttabilità del martirio. Si doveva perciò capire perché alcuni, a seguito del ripetersi e della incontrollabilità dell'esperienza stressante, finissero per cedere alla passività mentre altri persistessero nella ricerca di vie d'uscita.

Ciò avrebbe portato Seligman ad approfondire, al di là dell'impotenza appresa, i meccanismi che sottendono la straordinaria capacità di reagire di fronte alla sconfitta e che possono assicurare una sorta di immunizzazione nei confronti di essa.

Seligman è così approdato ad approfondire gli stili cognitivi che caratterizzano l'ottimista rispetto al pessimista. Nel corso dell'esposizione che ne ripercorre l'itinerario scientifico, risulta evidente perché l'ottimismo non rifletta un tratto di personalità, ma uno stile

esplicativo suscettibile di essere appreso tanto meglio quanto più precocemente. Da qui l'importanza della famiglia e della scuola nel formare e creare i modelli di pensiero capaci di incoraggiare la fiducia e la speranza. Risulta inoltre evidente il debito che l'elaborazione sull'ottimismo ha nei confronti della letteratura sul controllo personale e sul ruolo che i processi di attribuzione esercitano sulla motivazione.

È infatti dal tipo di spiegazioni che diamo degli eventi che deriva la convinzione di poter esercitare un qualche controllo su di essi ed è tale tipo di convinzione che giustifica l'intensificazione degli sforzi e il perseguimento di mete sempre più ambiziose.

È dunque una teoria cognitiva quella in cui si iscrive la ricerca sull'ottimismo appreso, cioè una teoria che implica una capacità della mente di governare la condotta in accordo con dei significati, delle ragioni e delle mete. Una ricerca, quella sull'ottimismo, nella quale la nozione di apprendimento non tanto evoca l'idea di rinforzo, quanto sottolinea la flessibilità dell'apparato mentale di aprirsi alla sfera delle opportunità.

Ottimisti non si nasce, ma lo si può diventare apprendendo a guardare alla vita in modo da trarre il massimo vantaggio dalle lezioni dell'esperienza, dalle proprie capacità e dalle opportunità dell'ambiente.

Il libro che ora viene presentato in traduzione italiana è per più aspetti attraente: gli aneddoti personali sono modi efficaci per avvicinarci all'autore e al suo pensiero; le scale per la misura del proprio stile esplicativo – incline all'ottimismo o al pessimismo – sono veicoli seducenti per avvicinarci alla sua teoria; gli esempi dischiudono innumerevoli scenari sui quali è possibile misurare i vantaggi dell'ottimismo.

GIAN VITTORIO CAPRARA