



CENTRO DI TERAPIA STRATEGICA

Studio affiliato al centro di terapia strategica di Arezzo

Diretto dal prof. Giorgio Nardone

Dott. Emilio Gerboni: Psicologo-Psicoterapeuta; Specialista in Psicoterapia Breve Strategica

www.cambiamentodue.it - emiliogerboni@gmail.com; cell.3281615478

LA PROATTIVITA' **La sorgente di ogni cambiamento positivo** **A cura del Dott. Emilio Gerboni**

www.cambiamentodue.it

“libertà è fare ciò che si vuole con ciò che ci viene fatto”, J. P. Sartre
“Agisci in modo da aumentare il numero delle alternative di scelta” H. Von Foerster

Se mi fosse concesso di ottenere un UNICO cambiamento, nel mio lavoro di Psicologo e Psicoterapeuta, quello che sceglierei come necessario e sufficiente a ritenermi soddisfatto sarebbe senz'altro l'abilità di rendere le persone Proattive. L'essere umano di fronte ad un evento reale o mentale ha tre possibilità: subirlo passivamente, reagire spontaneamente, ovvero secondo modalità apprese divenute automatiche, o, infine, scegliere strategicamente il modo di agire.

La Proattività è la capacità di selezionare la reazione più appropriata in una data situazione percepita e di metterla in atto.

Si parla di scelta quando abbiamo almeno tre opzioni tra cui decidere, avere solo due possibilità equivale a trovarsi di fronte ad un dilemma. Questo aspetto dell'essere umano è un fattore trasversale condiviso praticamente da qualsiasi teoria psicologica e di sviluppo personale, presente con nomi diversi e in misura più o meno rilevante in tutte le religioni. Che abbia il nome di “libero arbitrio” o “karma”, che si parli di “assertività” o “Io”, che venga definito “consapevolezza operativa” o “individuazione”, “autodeterminazione” o “spazio tra stimolo e risposta”.

La Proattività è un vero e proprio paradigma attraverso il quale viene filtrato il mondo in modo tale da viverlo come una propria creazione. “Io creo la mia vita” afferma l'uomo proattivo. È una visione che richiede l'assunzione di responsabilità al 100% senza fare appello a forze esterne come il caso, il fato, la genetica, i nostri genitori, il mondo etc. ma gestendo l'effetto dell'influenza di tutte le variabili incontrollabili della nostra vita.

Essere proattivi esclude autodefinizioni quali “metereopatico”; difficilmente una persona proattiva affida il proprio carattere al segno zodiacale e il proprio umore all'oroscopo del giorno.

Estranee all'uomo proattivo sono lamentele, biasimi, rimuginazioni, colpevolizzazioni perché egli percorre la via della saggezza la cui prima fase, parafrasando i saggi orientali, consiste nel dare la colpa a tutti, poi solo a se stessi e infine a nessuno. La sua attenzione è rivolta a tutto ciò che rientra nella sua sfera di intervento, dove insomma può farci qualcosa, e non dove non può nulla. Lavora costantemente per espandere la sua sfera di influenza in modo da avere un impatto sul mondo sempre più efficace e prima di tutto lavora su se stesso per aumentare la sua abilità di rispondere agli eventi.

Recenti ricerche hanno dimostrato come coloro che riescono a far proprio questo modo di vedere il mondo sono più sani, più felici, più produttivi. Esso è direttamente correlato a quello che viene definito dagli psicologi “*Locus of control interno*” ovvero quella sensazione di controllo sulla nostra vita che ci permette di sentirci sempre in grado di cambiare ciò che non ci piace e mantenere ciò che invece funziona. Epitteto diceva “non sono le cose in sé a farci male ma le opinioni che abbiamo sulle cose”. Da questa prospettiva la realtà sarebbe una co-costruzione in cui ognuno di noi gioca un ruolo la cui funzione è interdependente a quella di tutti gli altri. Come racconta Foerster nel mondo esistono due tipologie di persone: gli inventori e gli scopritori; gli scopritori scoprono gli inventori e gli inventori inventano gli scopritori. Voi a quale categoria avete deciso di appartenere?

bibliografia e approfondimenti:

S. R. Covey, *"le sette regole per avere successo"*, Francoangeli, Milano, 2003

(a cura di) P. Watzlawick, G. Nardone, *"terapia breve strategica"*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1997

www.cambiamentodue.it