

Gli stili attributivi e il locus of control

Quotidianamente, noi esseri umani compiamo ragionamenti, in parte automatici e in parte volontari, per attribuire un senso a ciò che ci accade. Non solo a ciò che accade intorno a noi, ma anche dentro di noi e a causa nostra (cioè in conseguenza delle nostre azioni).

Parte del successo evolutivo che abbiamo avuto come esseri viventi, risiede nella nostra instancabile tendenza a ricercare nessi di causa ed effetto fra eventi, fra situazioni, fra comportamenti.

Se questa mattina ci siamo svegliati affaticati, ci chiediamo automaticamente a cosa ciò possa essere dovuto (qualcosa che abbiamo mangiato la sera prima? Un periodo di particolare stress? Una giornata che si preannuncia faticosa?). Se salutiamo qualcuno per strada, ed egli non ricambia il nostro saluto, ce ne chiediamo il motivo (è forse arrabbiato con noi? Gli abbiamo fatto qualcosa involontariamente? Non ci ha visti perché sovrappensiero?).

Ognuno di noi, nel corso della propria vita e man mano che accumula esperienza, si crea delle abitudini nell'interpretazione degli eventi e dei comportamenti altrui, delle proprie emozioni e dei propri pensieri. In altre parole, ognuno di noi è portato ad attribuire determinate cause a determinati eventi, e a riprodurre nel tempo questo genere di interpretazioni. Questi sono i cosiddetti **stili attributivi**. Ognuno di noi ha il proprio stile attributivo, anche se ciascuno dei nostri stili può rientrare in determinate macrocategorie.

Queste categorie sono:

- 1) **Stile interno / Stile esterno**
- 2) **Stile globale / Stile specifico**
- 3) **Stile stabile / Stile instabile**

Gli stili che noi adottiamo per attribuire un senso agli eventi non sono fissi e immutabili, anzi possono cambiare anche in modo considerevole da situazione a situazione. Vediamo più in dettaglio le tre categorie di stili attributivi.

Stile interno / esterno: è una categoria molto importante perché è attraverso di essa che noi centriamo o decentriamo l'attribuzione di causa ad un evento. Facciamo un esempio: abbiamo appena sostenuto un esame universitario, e non è andata bene.

Dopo l'accaduto ciascuno di noi, a mente fredda, cercherà di darsi una spiegazione. Una parte di noi attribuirà il fallimento a cause interne, l'altra parte a cause esterne.

Esempi di **attribuzioni interne** sono:

- "**Questa volta non ho studiato abbastanza**";
- "**Non sono abbastanza bravo per superare questo esame**";
- "**Non ho abbastanza forza di volontà per sostenere e superare prove difficili della vita**".

Gli esempi potrebbero essere molti altri. Cosa hanno in comune tutte queste spiegazioni? Come intuibile, hanno in comune di dare spiegazioni interne dell'evento, cioè attribuiscono la responsabilità di quanto accaduto a noi, personalmente.

Esempi di **attribuzioni esterne** invece possono essere:

- "**Questo esame è troppo difficile**";
- "**Il professore con me è stato proprio una carogna**";
- "**Nella vita ci vuole fortuna**".

Ciò che hanno in comune queste spiegazione, è che attribuiscono la causa di quanto successo a fattori esterni rispetto a noi, e perciò difficilmente controllabili.

A questo punto entrano in gioco anche le altre due categorie di stili attributivi. Infatti, la spiegazione di un evento non è mai solo interna o esterna, ma è anche **globale/specifica e stabile/instabile**.

Si può definire globale una spiegazione che tende a generalizzare la causa di un evento ad altri eventi simili oppure a nostre caratteristiche globali di personalità. Si può definire specifica una spiegazione che ha caratteristiche opposte.

Si può definire stabile una spiegazione che tende a vedere la causa come imm modificabile e duratura, mentre è instabile una causa che non è imm modificabile, e può essere perciò anche imprevedibile.

Torniamo alla bocciatura all'esame universitario, per capire come gli esempi di attribuzioni interne o esterne appena fatti possano anche essere visti alla luce di queste altre due categorie.

Due esempi di **attribuzioni interne** fatti prima erano:

"questa volta non ho studiato abbastanza";

"non ho abbastanza forza di volontà per sostenere e superare prove difficili della vita".

La prima spiegazione non solo è interna, ma è anche specifica e instabile. E' interna perché, come già detto, dà a noi la responsabilità della bocciatura ("**Io** non ho studiato abbastanza"). E' specifica perché è confinata a questo episodio e non è condannata per forza a ripetersi ("**questa volta** non ho studiato abbastanza"). Infine è instabile, perché il fatto che non abbia studiato abbastanza non presuppone per forza che io non studi mai abbastanza.

Anche il secondo esempio è un'attribuzione interna, ma questa volta è stabile ("non ho abbastanza forza di volontà") perché la forza di volontà è considerata qualcosa che non si modifica facilmente; ed è globale (non ho abbastanza forza di volontà per sostenere e superare prove difficili della vita"), perché la spiegazione è generalizzata a tutte le prove difficile, non solo a quelle universitarie.

Analizziamo poi due fra gli esempi relativi alle attribuzioni esterne:

"Il professore con me è stato proprio una carogna";

"Nella vita ci vuole fortuna...".

Il primo esempio è un'attribuzione esterna (la causa della bocciatura è il professore), instabile e specifica. E' instabile perché non è detto che il professore sia tutte le volte una carogna, e la prossima volta perciò potrà andarmi meglio. E' specifica perché non presuppone il fatto che tutti i professori siano carogne con me, ma solo questo professore, o pochi professori.

Il secondo esempio è un'attribuzione esterna (la causa della bocciatura questa volta è la sfortuna), ed è instabile e globale. E' instabile perché la fortuna per definizione è imprevedibile: a volte c'è, a volte no. E' globale perché la fortuna viene considerata necessaria per il successo in ogni situazione o compito della vita ("**Nella vita** ci vuole fortuna...").

Ciascuno di noi, in particolari situazioni o momenti della propria vita, utilizza ciascuno di questi stili attributivi, e a volte una miscela di essi.

Ciò che è importante sapere, è che **nessuno stile attributivo è sempre corretto o sempre scorretto**. La razionalità e la correttezza con cui valutiamo la causa di un evento dipende da noi e dall'evento stesso. Importante, quindi, non è imparare qual è lo stile attributivo corretto (che non esiste), quanto piuttosto imparare ad applicare, di volta in volta, lo stile più giusto per la situazione.

E' di fondamentale importanza imparare a compiere correttamente questa operazione perché gli stili attributivi hanno un grande impatto sulla nostra motivazione e sulla nostra autostima. Come potete intuire, infatti, non è di nessun aiuto alla nostra autostima o alla nostra voglia di fare, considerare il superamento di un esame solo questione di fortuna o semplicemente dipendente dagli umori del professore di turno. Certo, la fortuna non guasta e un professore di buon umore non può che aiutare, ma la causa alla base del superamento di un esame è la conoscenza del programma, che dipende a sua volta dal tempo e dal metodo da noi applicato per studiare le nozioni necessarie a sostenere quell'esame... e tutte queste cose sono largamente in mano nostra...

D'altra parte, lo stesso stile attributivo interno può avere conseguenze nefaste, se applicato ad altre situazioni. Provate a immaginare che cosa accadrebbe (ed accade tipicamente a quelle persone che sviluppano problemi di dipendenza per il gioco d'azzardo) se applicassimo uno stile attributivo interno mentre giochiamo al lotto, cioè se avessimo la convinzione che le nostre azioni possono avere un'influenza determinante nell'esito dell'estrazione di un numero. In questo caso, probabilmente lo stile più "sano" da adottare è quello esterno (e instabile).