

**L'impotenza appresa** è un termine psicologico che descrive uno stato di impotenza percepita, nel quale una persona crede erroneamente di non avere alcun controllo sulle situazioni della propria vita a causa di precedenti esperienze di fallimento o punizione.

Questo fenomeno è stato ampiamente studiato dallo psicologo Martin Seligman negli anni '70 e continua ad essere rilevante nel contesto della psicologia moderna.

La condizione di impotenza appresa si sviluppa quando un individuo sperimenta ripetutamente eventi stressanti o dolorosi sui quali non ha controllo.

Questa ripetizione porta l'individuo a credere che i futuri eventi saranno ugualmente incontrollabili e quindi smette di cercare soluzioni o vie d'uscita, anche quando sono disponibili.

Di conseguenza, l'individuo può cadere in uno stato di passività, depressione o ansia.

L'impotenza appresa non si limita solo agli esseri umani; è stata osservata anche in molti animali in laboratorio, dove le condizioni sperimentali impediscono loro di evitare o sfuggire a stimoli negativi, portando a comportamenti di rinuncia simili a quelli osservati negli esseri umani.

Nel contesto della vita quotidiana, l'impotenza appresa può manifestarsi in vari ambiti, come il lavoro, le relazioni personali e l'educazione.

Ad esempio, uno studente che ripetutamente fallisce gli esami può sviluppare la convinzione di non essere in grado di superarli, smettendo di studiare o di cercare aiuto.

Allo stesso modo, un dipendente che non vede riconosciute le proprie competenze può progressivamente perdere la motivazione e smettere di aspirare a ruoli migliori.

Riconoscere e affrontare l'impotenza appresa è cruciale per il benessere psicologico.

L'apprendimento di nuove competenze, la ricerca di supporto e la definizione di obiettivi realistici sono passaggi chiave per superare questa condizione e riacquistare la sensazione di controllo sulla propria vita.

L'impotenza appresa, quindi, non è un destino ineluttabile.

Con la giusta comprensione e gli strumenti adeguati, è possibile rompere il ciclo dell'impotenza e aiutare il cane a riscoprire la propria forza e autonomia.

**Martin Seligman** è una figura di spicco nel campo della psicologia, noto soprattutto per essere il fondatore della psicologia positiva. Nato il 12 agosto 1942, Seligman ha dedicato gran parte della sua carriera a studiare il benessere, la felicità e ciò che permette alle persone di fiorire nella vita.

Seligman iniziò la sua carriera accademica concentrando gli studi sulla depressione e divenne famoso per la sua teoria dell'"impotenza appresa", che descrive come gli individui possano imparare a sentirsi impotenti e passivi di fronte agli avvenimenti della vita.

Questo lavoro ha avuto un'ampia influenza sul trattamento della depressione.

Con il passare degli anni, tuttavia, Seligman ampliò i suoi interessi alla psicologia positiva, un ramo della psicologia che si focalizza non

solo su come guarire il disagio psicologico, ma anche su come potenziare le qualità positive degli individui e delle comunità.

Nel 1998, durante il suo discorso da presidente dell'American Psychological Association, Seligman sottolineò l'importanza di questa nuova direzione, evidenziando la necessità di studiare ciò che rende la vita degna di essere vissuta.

I suoi lavori più noti nel campo della psicologia positiva includono i concetti di "flow", ovvero lo stato di completo coinvolgimento nelle attività, e delle forze caratteristiche di ogni individuo che, quando vengono utilizzate, possono portare a un maggior senso di soddisfazione e realizzazione.

Tra i contributi più significativi di Seligman alla psicologia positiva vi è il modello PERMA, che identifica cinque elementi fondamentali che contribuiscono al benessere psicologico: (emozioni positive), (coinvolgimento), (relazioni), (senso) e (realizzazione).

Il suo lavoro ha avuto un impatto significativo non solo nel campo accademico, ma anche nella vita di molte persone, spingendo individui, scuole, aziende e governi a incorporare i principi della psicologia positiva nelle loro pratiche quotidiane per promuovere il benessere e la felicità.