

## **SUL POTERE (1° parte)**

*(liberamente tratto da "Il piccolo libro del Potere" di John Wood)*

Quello del potere è un tema di base che sottostà a qualunque responsabilità sia manageriale sia di leadership. Vi offriamo una prima serie di spunti in merito, un insieme di riflessioni - di stampo ovviamente psicologico -, che vi invitiamo ad approfondire interiormente, eventualmente a discutere, ma anche a contestualizzare nella quotidiana esperienza di lavoro, qualora lo riteniate utile.

### Considerazioni generali

- comprendere l'idea del potere e viverne l'esperienza sono due dei bisogni cruciali che noi abbiamo, sia come individui sia come società;
- il principale significato del termine potere è essere capace;
- potere personale significa capacità mentale, fisica o spirituale di agire per indurre, o per impedire che si verifichi, un cambiamento. Niente infatti avviene senza potere: esso è il mezzo per soddisfare tutti i desideri e i progetti, è lo strumento per esprimere valori, speranze, necessità, sogni;
- il potere coinvolge naturalmente anche la consapevolezza: avere potere personale equivale ad affermare "io sono pienamente consapevole della mia esperienza e agisco in modi efficaci";
- spesso diciamo che non vogliamo il potere su qualcun altro, né vogliamo essere oggetti del potere: la verità è che non possiamo sfuggirgli;
- il potere non è controllo, autorità o comando; questi possono esserne aspetti espressivi, ma il potere non si riduce a queste facoltà;
- il potere è amorale; si può cioè giudicare il modo con cui il potere viene impiegato, non la quantità di potere di cui si dispone;
- il potere non è qualcosa di statico, rigido o inaccessibile. È invece un processo continuo e vitale fra le persone, un mutevole dare e ricevere: richiede un istigatore e un rispondente e il processo sociale con cui si esplica il potere si compone di potere richiesto e potere concesso. Rollo May (psicologo esistenzialista americano: 1909-1994) specifica infatti che vi deve essere un incontro tra due persone, altrimenti il potere rimane latente come semplice potenzialità o capacità: il potere diventa tale soltanto quando supera un divario per produrre un effetto; dunque, **per esercitare il potere è indispensabile che vi sia anche un soggetto consenziente**. Al riguardo, naturalmente, è importante il modo con cui viene percepito colui al quale si dà potere, perché la percezione è un fattore altamente soggettivo: talvolta la percezione di un soggetto è più importante del potere reale del soggetto stesso;

- la quantità di potere personale può essere misurata dalla quantità di resistenza negli altri che superiamo, o modifichiamo, per fare ciò che è nelle nostre intenzioni;
- spesso il potere è un tabù: non lo affrontiamo direttamente, conserviamo dei segreti, siamo portati a negare i nostri sentimenti in merito; raramente ammettiamo “voglio essere potente”, arriviamo persino a essere imbarazzati nel riconoscere che ci sentiamo potenti, quando ci capita; potere è quasi una parolaccia da aborrire;
- un'altra immagine, invece, di chi rivendica il proprio potere in una relazione o in un gruppo, è che questi si assume una responsabilità, spesso risponde a una necessità, si preoccupa dell'organizzazione, funge da catalizzatore, è partecipe in modo proattivo;
- l'impulso verso il potere si sposta attraverso i livelli: essere – affermare – rivendicare – aggredire – essere violenti, che indicano gradi crescenti di espressività e contemporaneamente di ingresso nei territori altrui. La violenza è l'ultima istanza e ha luogo quando fallisce tutto il resto; essere consapevoli di dove si collochi il proprio comportamento su questa scala può rivelare quale gradino necessita di essere affrontato e cambiato;
- il processo di esercizio del potere consta di tre parti, che possono essere identificate, analizzate e modificate :
  1. fondamento: ciò su cui il potere si basa;
  2. forma: l'atto visibile di esercizio del potere;
  3. effetto: il risultato, che può scaturire tanto dal fondamento quanto dalla forma;
- esempi di possibili **fondamenti**: sicurezza di sé, fede, sistema di credenze, visioni e sogni personali, fascino, volontà, capacità di amare, determinazione, forza di volontà, controllo delle risorse (x es. il potere della ricompensa), ruolo, carisma, competenze, forza, ecc.;
- la **forma** visibile con cui il potere si manifesta è la comunicazione, cioè il passaggio di un'informazione che trasferisce un significato da una persona a un'altra: la comunicazione è il canale che collega la base del potere con il suo effetto e questo si misura con il risultato della comunicazione;
- tra gli **effetti** del potere, quello che si può considerare il più evoluto è quando il potere viene usato per realizzare un'integrazione con gli altri; in questo caso crea qualcosa più grande della somma del potere delle parti, produce spesso intensa dedizione e grande impegno, è più efficiente e stabile di qualunque altro, suscita e richiede fiducia reciproca, comprensione comune delle motivazioni e dei compiti, genera un impegno vicendevole verso un piano d'azione;

## Il potere e Noi stessi

- la fonte prima del potere personale è l'autostima, un mix tra elevato amor proprio, fiducia in se stessi, convinzione di essere degni e senso di accettazione totale della propria esperienza;
- in altri termini, il vero potere personale scaturisce dalla propria essenza e dalla conoscenza dei propri valori, obiettivi e bisogni;
- la rivendicazione psicologica fondamentale per un essere umano è "io sono", un'affermazione che viene rivolta, in tanti modi, a qualcun altro con cui siamo in relazione. In essa dobbiamo essere in grado di sentire il nostro potere (cioè di ottenere ciò che desideriamo e ciò di cui abbiamo bisogno) per formare e mantenere una corretta ed equilibrata immagine di noi stessi. Questa affermazione essenziale "io sono e sono in grado di agire in modi che soddisfano i miei bisogni" è l'affermazione centrale del potere ed è cruciale per l'amor proprio;
- il potere è espressione del processo vitale. Imparando come il nostro potere risieda in noi e come venga da noi espresso, noi scopriamo il processo stesso della vita. Amando il nostro potere, amiamo noi stessi e la vita;
- se la questione del potere non viene da noi affrontata, è probabilmente perché abbiamo paura della nostra mancanza di potere. Non vi è alcun sentimento più nocivo per la nostra società del senso di essere impotenti di fronte a qualche problema o nemico comune; l'esperienza del potere è un bisogno acquisito dalla prima infanzia, è un bisogno primario;
- le credenze sono importanti aspetti che condizionano il nostro comportamento e quasi tutte si formano prima che noi raggiungiamo l'età adulta. Ad avere la massima influenza nel conformare il nostro potere, sono quelle credenze che non ci sono note consciamente o che si affacciano appena alla soglia della nostra consapevolezza (per es. dei dubbi sulla nostra auto-immagine o dei larvati timori del giudizio altrui);
- possiamo modificare le nostre credenze mediante l'impiego di affermazioni, di suggerimenti positivi e di altri modi di dare a noi stessi informazioni che ci tornano utili; a questo scopo dobbiamo essere in grado di riuscire a credere che ciò che desideriamo sia importante. È una libertà dello spirito o della psiche;
- per esercitare il potere efficacemente, dobbiamo poter scegliere, cioè compiere un atto che riflette i nostri valori fondamentali;
- nel processo di cambiamento è importantissimo riuscire a espandere la propria gamma di scelte, poiché l'ostacolo forse più grande per il cambiamento è la convinzione – più o meno consapevole – che le cose debbano rimanere come sono;

- quando siamo potenti, sappiamo cosa desideriamo (consapevolezza), siamo motivati a correre un rischio (motivazione), sappiamo, o scopriamo, come soddisfare il nostro desiderio (abilità).
- ecco le tre domande di verifica che ne conseguono e che esprimono la terna desidero-voglio-posso:
  - “so davvero ciò che voglio?”
  - “potrei farlo, se ne dipendesse la mia vita?”
  - “sono capace di farlo?”
- l’aggressione è un’aberrazione dell’impulso al potere. Per il bambino aggressione è praticamente sinonimo di attività e di esplorazione dell’ambiente, al quale egli deve sentirsi superiore per star bene: paradossalmente, deve diventare aggressivo perché non è abbastanza potente. Crescendo, si dovrebbe apprendere a padroneggiare l’ambiente per esprimere se stessi, non per mascherare le proprie frustrazioni;
- questo mascheramento, se esasperato, porta alla violenza, che è il modo estremo per dire “non posso, non ho potere”: la violenza deriva infatti dalla perdita del senso dell’io e dall’assenza di autostima;
- lo stress è un prodotto della mancanza di potere. Come esseri umani, noi dobbiamo esprimerci, in un modo o nell’altro: se neghiamo a noi stessi di manifestarci, cadiamo vittime dello stress;
- coloro che non hanno esperienza del proprio potere, vivono nel timore: non possono fare la differenza; non hanno controllo sul loro destino. Quasi tutti hanno esperienze di eventi che non sanno controllare, ma è proprio la risposta a tali eventi (esercitando un potere o abbandonandosi alla paura) che svolge un ruolo importante nel determinare la qualità della vita e il benessere mentale;
- quando scegliamo il potere, scegliamo la responsabilità: prima di tutto la responsabilità di noi stessi, dei nostri sentimenti, idee e desideri. Potere personale significa dire: “Sì, è questo che voglio ed è questo che farò per ottenerlo”. Se si nega la responsabilità, si nega anche il potere;
- individuare che cosa ostacola la libera espressione del proprio potere è di per sé un atto di potere. Più si è sinceri e consapevoli, più si è vicini al potere, perché individuare quegli ostacoli consente di fare qualcosa in proposito;
- altrettanto utile è individuare e affermare gli aspetti della propria vita e le qualità personali che aiutano a rivendicare il proprio potere.

## **Energos**

Società di Consulenza e Formazione - Torino

[www.energós.it](http://www.energós.it)