

MODULO 4: ASPETTI COMPORTAMENTALI

LEZIONE 1: COMPORTAMENTI



I COMPORTAMENTI

Ogni individuo si trova all'interno di diversi sistemi, come la famiglia, il lavoro, il gruppo di amici e tanti altri ancora. All'interno di ciascun sistema, l'individuo è continuamente in relazione con se stesso, con gli elementi e con le persone che ne fanno parte.

In base al contesto specifico in cui si trova, inoltre, ciascuno di noi manifesta comportamenti che sono in larga misura determinati dalle caratteristiche del contesto stesso.



CLASSIFICAZIONE DEI COMPORTAMENTI



Ciascuno di noi, in base al contesto e alle circostanze specifiche, può assumere comportamenti classificabili nella seguente traide:

- Passivo
- Aggressivo
- Assertivo

COMPORTAMENTO PASSIVO:

Il comportamento passivo è tipico di chi ha la tendenza a “subire” dagli altri, facendosi carico di un conseguente disagio.

Tale forma comportamentale è tipica in genere di chi ha un rapporto conflittuale con il giudizio, rivolto sia verso l'interno che verso l'esterno (verso se e verso gli altri).

COMPORTAMENTO AGGRESSIVO

Il comportamento aggressivo è caratterizzato da atteggiamenti che hanno la tendenza a violare gli spazi altrui, dove per spazi si fa riferimento a diritti, emozioni, stati d'animo e altro ancora.

Le persone che fanno “abuso” di tali comportamenti in genere si dirigono verso un’alienazione basata sull’egocentrismo, relazionandosi in maniera conflittuale nell’ambito specifico in cui tale comportamento trova spazio di manifestazione.

COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Il comportamento assertivo è tipico di chi ha coscienza del fatto che le manifestazioni comportamentali appena descritte sono frutto dei filtri con cui ciascun individuo percepisce la realtà. Di conseguenza, chi ha tendenzialmente comportamenti di tipo assertivo non dà peso a comportamenti di tipo passivo o aggressivo, lasciando che l’energia che ne deriva si scioglia senza il suo diretto intervento. Non entra in reazione rispetto a quest’ultimi ma semplicemente, in maniera accogliente, e al tempo stesso distaccata, esprime il proprio punto di vista, lasciandosi libero di esplorare altro.



ESEMPI DI COMPORTAMENTI ASSERTIVI

Chi adotta questo tipo di comportamenti si assume la responsabilità di ciò che esprime, senza rivolgere la causa verso fattori esterni.

Ad esempio, la frase “tu mi offendi spesso” sarà espressa come “io mi sento spesso offeso da te”.

Comportamenti assertivi:

- **accoglienza delle opinioni altrui;**
- **rispetto dei diritti altrui;**
- **capacità di bloccare comportamenti di tipo aggressivo;**
- **disponibilità a cambiare idea;**
- **propensione all’ascolto e alla non espressione di giudizi.**

TIMING E SINCRONIA

Mentre persegui i tuoi obiettivi, come nel resto del tuo tempo, prova a fluire nel corso degli eventi senza opporre resistenze. Si tratta di fare esercizio, non di obbligarsi ad avere una propensione di questo tipo!



Hai tutte le risorse necessarie per muoverti nel processo di realizzazione del tuo obiettivo. Renditi conto del fatto che hai un reale margine di influenza all'interno del contesto in cui ti trovi. E' inevitabile che tale contesto crei dei condizionamenti, ma, al tempo stesso, è possibile che anche tu faccia altrettanto.

Resta coerente con i tuoi valori e vedrai che sarà l'obiettivo a realizzare te!