

## INTERPRETARE I COMPORAMENTI

a cura di Marcello Manea

Perché ci comportiamo in determinati modi?

Rispondere a questa domanda non è assolutamente lineare e semplice, visto che i comportamenti sono mossi e influenzati da dimensioni non sempre così evidenti, anzi spesso queste dimensioni sono molto nascoste (emozioni, pensieri, bisogni, convinzioni, ...).

**Emozioni:** gli stati emozionali di una persona, soprattutto se giovane e poco allenata a riconoscerli, sono spesso “fusi con la persona stessa”. Diventano consapevoli quando la persona riesce a decodificare gli stimoli fisici (ad esempio il respiro corto, i muscoli contratti, ...) e associare questi stimoli ad un termine che ha appreso per definire quelle sensazioni fisiche. Se una persona ha appreso pochi termini per definire le emozioni farà fatica a nominarle e assumere un atteggiamento consapevole. Riconoscere le emozioni che stiamo provando è fondamentale nella vita per identificare di cosa abbiamo bisogno.



Figura 1 - La rabbia e le sue sfumature

**Pensieri** e ciclo di pensiero: i pensieri (consapevoli ed inconsapevoli) pervadono la nostra testa in continuazione e sono in un continuo dialogo tra gli stati emotivi e l’agire umano, tanto da influenzare gli stati emotivi e quindi anche l’agire. Ad esempio penso che domani avrò un’importante impegno al lavoro, nuovo, difficile, nel quale sarò valutato dai superiori. Questo pensiero influenza il mio stato d’animo, ad esempio con la preoccupazione o l’ansia. Lo stato emotivo ansioso e preoccupato influenzerà a sua volta il modo di comportarmi. Ovviamente il comportamento sarebbe diverso se di fronte ad una “prova” (impegno lavorativo nuovo e difficile) lo stato d’animo fosse quello di sicurezza e serenità). Quello che poi facciamo, l’azione, da avvio a nuovi pensieri ed emozioni. Se ad esempio la “prova” va male, sarà probabile che il mio pensiero, o dialogo interno, sia: “che figuraccia! Proprio questa volta ho deluso le aspettative dei miei superiori!”.

In sintesi i pensieri influenzano le emozioni, le emozioni influenzano le nostre azioni che a loro volta influenzeranno pensieri ed emozioni.

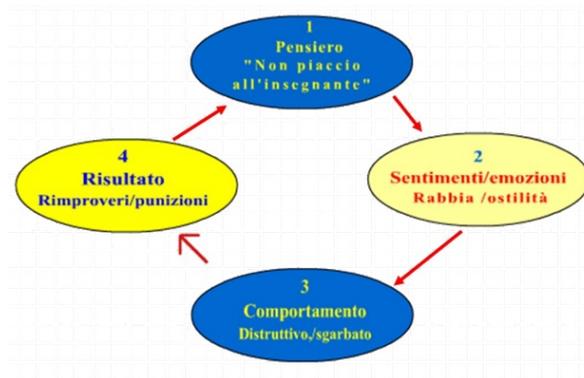


Figura 2 Un altro esempio del ciclo del pensiero  
(tratto da <http://www.funzioniobiettivo.it>)

**Bisogni:** le emozioni sono necessarie per indentificare “di cosa abbiamo bisogno”. Ad esempio se mi sento ansioso e preoccupato per la prova che devo fare, probabilmente ho bisogno di sostegno oppure stima. Identificare i veri bisogni è utile per riportarsi in uno stato sereno. Al contrario, quando non siamo attenti ai nostri bisogni e non cerchiamo di rispondere ad essi aumentiamo gli stati di malessere.

Scala dei bisogni di Maslow



Figura 3 -Modello della gerarchia dei Bisogni proposto da A. Maslow



Figura 4 - alcuni esempi di bisogni che innescano la motivazione all'agire umano

**Convinzioni:** sono radicate in profondità, a volte facciamo fatica ad esserne consapevoli, ma influenzano pesantemente la nostra vita.

Alcuni esempi: non si deve sentire la tristezza, bisogna mostrarsi sempre felici! I maschi devono essere sempre all'altezza delle situazioni! Nella vita bisogna soffrire! Prima il dovere e dopo il piacere! Quel ragazzo non cambierà mai!

Come i pensieri influenzano le emozioni e le azioni, anche le convinzioni e le credenze sono potenti mezzi d'influenzamento molto spesso a livello inconsapevole.

Possiamo immaginare il comportamento umano con la metafora dell'iceberg, dove la parte visibile dalla superficie del mare è solo 10% dell'intera massa di ghiaccio. L'altro 90% è invece sommerso e non immediatamente visibile. Ciò che vediamo nei comportamenti è quindi solo una piccola parte e per dare significato ai comportamenti è necessario fare uno sforzo di comprensione ed esplorazione.



Figura 5 - La metafora dell'Iceberg nei comportamenti