

AUTO OSSERVAZIONE E COMPARAZIONE TRA COMPORTAMENTI

<i>Sembra che per te sia importante...</i>		
Remissivi	Assertivi	Prevaricatori/oppositivi
<i>Compiacere gli altri, evitando scontri o divergenze, che potrebbero metterti in cattiva luce.</i>	<i>Comunicare chiaramente, e mantenere il rispetto di te.</i>	<i>Avere ragione, vincere, controllare o dominare.</i>

<i>E ti senti...</i>		
Remissivi	Assertivi	Prevaricatori/oppositivi
<i>Ansioso, trascurato, offeso o ferito, controllato dagli altri fin quasi a sentirti manipolato. Ma soprattutto spesso finisci per sentirti deluso da te stesso, e alimenti una certa rabbia inespressa, che può trasformarsi in rancore.</i>	<i>Fiducioso e stimato. Apprezzi il modo in cui riesci ad esprimerti, sentendo di avere un effetto sul mondo intorno a te, di riuscire a mantenere una certa stima di te e di rispettare, contemporaneamente, gli altri.</i>	<i>Sei profondamente convinto di avere ragione, e di essere nel giusto. Senti il bisogno di avere un pieno controllo di quello che accade intorno a te. Talvolta, però, finisci per isolarti o per pentirti di quello che hai detto o fatto, fino a sentirti egoista.</i>

Accanto a te gli altri si sentono...

Remissivi	Assertivi	Prevaricatori/oppositivi
<i>A causa della tua tendenza a evitare i conflitti, chi ti sta accanto può sentirsi irritato dal tuo comportamento vago, compiacente o evasivo. Alla lunga questo atteggiamento non ti permette di ottenere quello che vuoi, e ti fa sentire isolato e incompreso. Può accadere che tu avverta un senso di "disonestà" emotiva. Soprattutto senti che gli altri tendono a manipolarti, obbligandoti a scelte che non condividi.</i>	<i>Avverti che in generale gli altri ti rispettano e sentono di essere altrettanto rispettati. Possono parlare apertamente, e questo coltiva intorno a te un clima di fiducia, così che è semplice rimanere o tornare in buoni rapporti con chi ti circonda (collegi, amici, parenti). Riesci a mantenere un buon contatto con i tuoi sentimenti e desideri, e riesci abbastanza spesso a raggiungere i tuoi obiettivi, per i quali sai negoziare in modo</i>	<i>Troppo spesso chi ti circonda finisce per sentirsi svalutato, colpito, offeso o ferito. Ciò suscita in loro umiliazione e rabbia, e li costringe in un atteggiamento di diffidenza e di difesa, per questo potresti finire spesso isolato e solo. È possibile che alcuni vogliano anche vendicarsi delle offese che hanno subito. Ti senti competente e mantieni il controllo sulle cose, ma al prezzo di scontri frequenti. Alla lunga, la rabbia che</i>

MINDFULNESS

UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA

AUTO OSSERVAZIONE E COMPARAZIONE TRA COMPORTAMENTI

PRIMA SCHEDA

Auto-osservazione e comparazione tra comportamenti remissivi, assertivi e prevaricatori/oppositivi

Quando parli...

Remissivi	Assertivi	Prevaricatori/oppositivi
Trovi difficile dire quello che vuoi, pensi o senti. Quando lo fai, spesso tendi a sminuirti, scusandoti, o non dicendo completamente quello che vorresti. Spesso ti rendi conto di essere vago, usando intercalari come: "Sai", "Bé...", "Cioè...", o formule come: "Intendo dire...", "Immagino...", e fin troppo frequentemente: "Scusa". Altrettanto spesso ti senti trasportato dagli eventi, come se gli altri scegliessero per te. Sei convinto che le tue azioni parlino per te e che gli altri possano (o almeno dovrebbero) capire quello che davvero pensi, senti e vuoi. Il tuo tono può essere esitante, e spesso parli a bassa voce. Eviti di guardare direttamente il tuo interlocutore, e tieni lo sguardo abbassato. Annuisci e cerchi di mantenere una certa distanza tra te e chi ti sta parlando. Forse ti è capitato di sentire le mani sudate quando interagisci. L'impressione generale è che tu sia a disagio, in tensione, e in un certo senso inibito.	Cerchi di dire chiaramente e onestamente quello che desideri, pensi e senti, e lo fai in modo collaborativo, usando un tono di voce chiaro. Sei capace di umorismo, e riesci a scegliere abbastanza spesso le parole opportune da usare. Quando parli preferisci iniziare una frase con: "Io..." chiarendo quello che pensi, vuoi, senti. Tendi a guardare direttamente il tuo interlocutore, senza però fissare insistentemente chi ti sta di fronte. Sembri protenderti verso l'altro, e il tuo atteggiamento comunica una certa calma e sicurezza. L'impressione generale è che tu sia a tuo agio, e abbastanza rilassato.	Dici sempre quello che pensi, senti e vuoi, senza curarti troppo degli altri. Il tuo tono è spesso agguerrito e bellicoso, e inizi frequentemente le tue frasi con: "Tu...". Tendi ad accusare, a cercare colpe e responsabilità negli altri e nel loro comportamento, per questo spesso le tue frasi suonano come rimproveri e critiche. Quando parli sei spesso sfidante, critico o sprezzante. La tua voce è alta, talvolta fin quasi ad urlare. Tendi a fissare insistentemente il tuo interlocutore. L'impressione generale è che tu abbia un atteggiamento pronto allo scontro, con le mani sui fianchi, mantenendoti in prossimità dell'altro, talvolta a pochi centimetri da lui. Può anche accadere che tu tenga le mani strette a pugno, fino ad arrivare a puntare il dito contro l'interlocutore.

2

MINDFULNESS

UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA

AUTO OSSERVAZIONE E COMPARAZIONE TRA COMPORTAMENTI

Remissivi	Assertivi	Prevaricatori/oppositivi
<i>Per questo spesso rimandi impegni che non senti davvero "tuoi", o li porti a termine contro voglia, esponendoti al rischio di errori e disattenzioni.</i>	<i>equo e leale, cercando di ottenere il meglio per te e per gli altri. Questo ti fa sentire bene.</i>	<i>provi può logorare il tuo equilibrio psicofisico, e potresti incontrare sempre più difficoltà a sentirti al sicuro e a rilassarti.</i>

Come durante il nostro ultimo incontro
riflettiamo sulle nostre interazioni con l'altro,
osservando gli elementi sopra descritti.