

# EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO  
DI BORDO:  
ARRABBIARSI  
TROPPO POCO**

## IL COMPORTAMENTO **PASSIVO**

Il comportamento passivo è tipico della persona che **subisce** gli altri, è incapace di esprimere le proprie opinioni o sentimenti, fa fatica a prendere decisioni, ritiene gli altri migliori di se stessa (“io non sono ok, tu sei ok”), teme e dipende dal **giudizio altrui**, è incapace di rifiutare le richieste, tende a sottomettersi al volere dell’altro.

L’obiettivo generale è evitare un possibile conflitto e/o far piacere all’interlocutore accondiscendendo a delle sue richieste esplicite o anche implicite.

Un atteggiamento e un comportamento passivo consentono a **breve termine** di:

- ✓ Diminuire l’ansia che potrebbe emergere esprimendo le proprie idee e la paura al tempo stesso di perdere la stima e l’affetto dell’altro.
- ✓ Provare **sollievo** per essere riusciti ad evitare un conflitto/o una situazione vissuta come difficile.
- ✓ Neutralizzare il senso di colpa che talvolta si associa all’espressione di un’opinione o di uno stato emotivo diversi o potenzialmente diversi dall’interlocutore.
- ✓ Ottenere un “**rinforzo sociale**”, poiché la persona passiva appare come disponibile e rispettosa dell’altro. Allo stesso tempo è autorinforzante, poiché si può avere la sensazione di essere venuti incontro o di aver fatto un piacere a qualcuno.

Un atteggiamento e un comportamento passivo determinano a **lungo termine**, per **chi lo mette in atto**:

- ✓ Squalifica di sé stessi come persona, genitore, professionista, partner, amico, per non vedere mai realizzati i propri desideri e poco considerate le proprie opinioni.
- ✓ Calo dell'autostima e dell'autoefficacia.
- ✓ Elevato senso di **frustrazione** e rabbia davanti a desideri ed obiettivi non realizzati.
- ✓ Rischio di esplosioni di **rabbia**.
- ✓ Sentimenti di **impotenza** che porta a creare un'immagine negativa di sé stessi, con la tendenza a isolarsi e talvolta ad avere la sensazione che l'altro ne approfitti.
- ✓ Probabilità di insorgenza di **patologie** fisiche e/o di origine psicosomatica (cefalea, mal di stomaco, gastriti, ecc.).

Per l'**interlocutore**:

- ✓ Impossibilità di capire fino in fondo i desiderata e le obiezioni dell'altro, facendolo sentire poco "visto e ascoltato".
- ✓ Difficoltà nel mantenere la relazione con una persona che non esplicita le proprie opinioni e le proprie idee.
- ✓ Sensazione di prevaricare l'altro sentendosi in colpa.
- ✓ Interruzione della relazione per paura di esplosioni di rabbia e aggressività.

## **Descrivi una situazione in cui sei stato troppo passivo**

**DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.**

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVİ?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

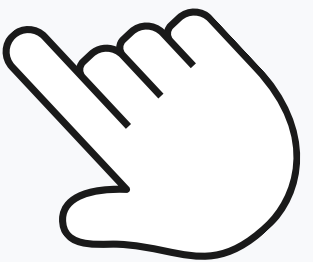
**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?  
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI  
E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p> | <p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text" value="97408620157"/></p>                                                                           |
| <p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA _____</p>                                                                                                                                        |
| <p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA _____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p> |

Fondazione Humanitas crede fortemente che la **Ricerca** sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157