

Dinamica del Comportamento: *regole e disciplina*

1988

IL COMPORAMENTO

La Persona si realizza quando le sue idee e teorie trovano riscontro corrispondente nei fatti.

La realizzazione di un progetto ha sempre una componente soggettiva (*intuizione, idee, entusiasmo, desiderio, progettazione mentale*) ed una componente oggettiva (*presenza fisica, sperimentazione concreta e costante*).

Una delle esigenze più pressanti della società di oggi è operare correttamente, con impegno, conoscenza specifica e dedizione completa nel proprio Ruolo e con un comportamento corrispondente, nel rispetto della persona che opera e di coloro che ascoltano.

Il comportamento costituisce, nel “quadro” della Persona completa, un pezzo fondamentale del mosaico: a nulla infatti servono le buone intenzioni, i desideri più o meno profondi, i sogni più o meno inconfessati, se non vengono incanalati ed espressi tramite il comportamento pratico ed oggettivo.

Il comportamento può essere rilevante almeno sotto due profili:

A) qualifica una Persona.

Si pensi ad espressioni tipo: “*quella è una persona corretta*”; “*di quella persona ci si può fidare*”; “*quella persona è affidabile: ciò che dice, fa*”.

Da dove si possono trarre affermazioni simili se non partendo dall'osservazione del comportamento della persona?

Così si pensi a quanto importante sia la stretta di mano con un'altra persona e al tipo di impressione che suscitiamo o che gli altri suscitano in noi con la stretta di mano. Oppure al messaggio che si invia con il proprio modo di vestire, di parlare, con la posizione degli occhi, col timbro della voce; aspetti pratici che hanno una grossa importanza nell'allacciare rapporti soddisfacenti con il prossimo.

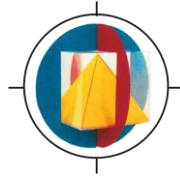
B) Esprime personalità.

Il comportamento non solo qualifica una persona, ma è il mezzo pratico che permette alla Persona di esprimere la sua personalità. Secondo Maxwell-Maltz lo scopo di ogni essere umano deve essere quello di diventare un essere che si realizzi compiutamente, e questa è una meta da raggiungere, non una condizione già esistente al momento della nascita.

L'uomo non è nato realizzato, è nato con tutte le capacità per realizzarsi, capacità che ci sono tuttora, come allora e che si esprimono, una volta riconosciute attraverso la mente, tramite il comportamento pratico.

Un'altra realtà che va tenuta presente è la Legge di Causa ed Effetto, secondo la quale ad ogni effetto corrisponde una causa ben precisa;

Il mio comportamento titubante è l'effetto dell'emozione, della timidezza;



il superamento degli esami scolastici è l'effetto del mio studiare quotidiano (*causa*); la medaglia nello Sport è l'effetto degli allenamenti, degli sforzi, del lavoro di preparazione (*causa*).

Per avere un risultato (*effetto*) è pertanto necessario imparare a controllarne la causa.

Scrivo Marcello Bonazzola nel suo libro *“Dinamica Mentale Base”* a proposito della Legge di Causa ed Effetto: *“Per creare armonia è soltanto necessario essere coscienti del nostro modo di vivere e controllare le nostre azioni ed i nostri pensieri. Perciò il controllo di sé stessi è il segreto per conquistare la felicità, perché nell'esatta proporzione con cui controlliamo le nostre espressioni, mieteremo la percentuale di effetti corrispondenti.*

Se, per esempio, controlliamo il sessanta per cento delle nostre azioni, il dieci per cento delle nostre emozioni, il cinque per cento dei nostri pensieri, noi possiamo atterarci lo stesso grado di armonia sui corrispondenti piani.

Se la nostra influenza viene aumentata sui vari piani a circa il settanta per cento, sarà inevitabile il godimento di una armonia del settanta per cento.

Poiché possiamo governare deliberatamente tutte le cause che creiamo con il nostro modo di vivere e con le nostre scelte, noi possiamo, nella stessa misura, pianificare l'avvenire e diventare così i creatori del nostro futuro, i modellatori ed i padroni del nostro destino.

Se impariamo a controllare completamente la nostra vita, vuoi dire che stiamo creando il cento per cento di cause armoniose, determinando, così, il cento per cento di effetti armoniosi.

Come vediamo, è semplicissimo, come una semplice equazione, ma la difficoltà sta nel fatto che l'uomo non può ottenere l'assoluto controllo del suo modo di vivere istantaneamente: lo deve ottenere adagio e con convinzione”.

LE REGOLE

L'uomo non ha creato il mondo. È stato creato.

L'uomo non ha creato la vita. Gli è stata data.

Se la Legge di Causa ed Effetto è una legge della vita, l'uomo, per vivere, dovrà conoscerla e rispettarla. Altrimenti non vive.

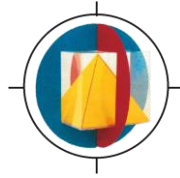
Qualcuno dice che la vita è un Gioco; se prendiamo in considerazione tale ipotesi, ci accorgiamo che ogni gioco ha le sue regole; ne discende che se la vita è un gioco, se ogni gioco ha le sue regole, chi non rispetta le regole non gioca e pertanto non vive.

Qualcun altro ha affermato che la vita può essere

vista come una grande Commedia umana; se prendiamo in considerazione tale ipotesi, ci accorgiamo che per far parte della Commedia umana bisogna essere attori, interpretare una parte, un ruolo; ne discende che chi non interpreta una parte, un ruolo, non fa parte della Commedia umana e quindi, chi non interpreta una parte, un ruolo, non vive.

Da qualsiasi parte si voglia analizzare l'aspetto *“Vita”*, ci si accorge che sempre ci sono delle regole da rispettare.

Gli Sportivi sanno bene che la conquista della medaglia altro non è che l'atto finale di una lunga serie precedente di prove, di verifiche, di speranze, a volte, di de-



lusioni, di disciplina conseguente al rispetto delle regole liberamente accettate di quel gioco.

Il Successo esige delle regole e richiede disciplina;

Se non si accettano le regole e non si è disposti a seguire la disciplina che discende da tale accettazione, non si può pretendere di avere successo.

Il vero successo, quello mantenuto nel tempo, esige profondo desiderio, impegno continuo, conoscenza specifica, dedizione completa nel tempo che si dedica alla sua realizzazione, assolvimento dei propri doveri per conquistarsi i conseguenti diritti, accettazione delle regole di quel gioco, comporta rischio, solitudine, paura, coraggio, fiducia in sé stessi e negli altri ed in qualcosa di più grande.

IL COMPORTAMENTO POSITIVO E NEGATIVO

Sempre desideriamo comportarci in modo positivo. Spesso però il nostro Comportamento non corrisponde ai nostri desideri. Perché?

Una possibile risposta può essere data dal fatto di non conoscere correttamente i termini della questione.

Quali sono infatti le manifestazioni di un comportamento **positivo** e di un comportamento **negativo**?

Quali sono le regole dell'uno e dell'altro?

La persona che si comporta **positivamente** ha uno scopo preciso da raggiungere, ha un profondo desiderio di raggiungerlo, sa comprendere la realtà al di là delle sue opinioni personali, ha coraggio, ama il prossimo e tratta gli altri per quello che sono, cioè importanti, ha stima di sé, ha fiducia in se stesso e si accetta per quello che è.

La persona che si comporta **negativamente** vive con risentimento, con frustrazione, con costante senso di solitudine, con mancanza di sicurezza, con incertezza e senso di vuoto.

Se queste sono le... regole del comportamento, positivo e negativo, diventa evidente che per comportarsi, ad esempio, positivamente, l'uomo deve seguire le regole del comportamento positivo e solo quando si comporterà nella pratica secondo quelle regole, potrà affermare la propria competenza e la propria conoscenza.

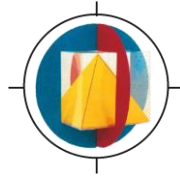
Ciò che forse non è ancora del tutto compreso, nel campo del miglioramento della personalità, è che le manifestazioni positive del comportamento possono essere allenate ed aumentate esattamente come l'atleta migliora e potenzia i muscoli, la sua resistenza e la sua abilità tecnica.

Dall'altra parte le manifestazioni negative del comportamento possono, alla stessa maniera, essere accettate prima ed usate al positivo poi.

Così una persona che vive con risentimento può, se veramente lo desidera, accettare la realtà di tale fatto e modificare tale atteggiamento di ostilità e di chiusura in un atteggiamento di pace e di disponibilità.

Spesso ci si scoraggia nel verificare di avere poca fiducia o poca stima in se stessi o di non amare il prossimo o di non essere motivati o coraggiosi come di vorrebbe.

Ma, a tal proposito, Maxwell-Maltz ha affermato che il 95% del nostro comportamento, dei nostri sentimenti e delle nostre reazioni è dovuto ad abitudini: abitudini formatesi nel tempo, fino a diventare una costante di noi stessi.



Ma le abitudini, così come si sono formate, allo stesso modo possono essere modificate con gli stessi strumenti, i pensieri ed i sentimenti, che hanno concorso a formarle.

Ciò esige, ad esempio come disciplina, la ripetizione costante per almeno 21 giorni, della raffigurazione mentale della nuova abitudine che si vuole formare.

L'uomo sceglie costantemente, consapevole o meno, tra ciò che per lui è "bene" e ciò che per lui è "male"; non è obbligato, si badi, a scegliere un determinato comportamento, ma l'uomo deve sapere che se vuole ottenere un certo risultato, dovrà (*e questa è una regola*) comportarsi in maniera corrispondente e scegliere tra i vari suoi tipi di comportamento quelli che ritiene più adatti al raggiungimento del risultato voluto e metterli in pratica.

Il successo, infatti, non viene mai a caso; può darsi che la prima volta vada tutto bene, ma nel tempo il successo arride a coloro che sanno prepararsi con costanza, pazienza e disciplina.

E..., aggiungiamo noi, resistendo alle facili mode, sapendo cogliere i diversi modi di proporre le proprie idee, osservando ed accettando gli anni che passano, la gente che cambia, gli avvenimenti che si susseguono; con quella piccola fiamma, perennemente accesa, che ti mantiene vivo.

La pratica è, nella realizzazione di un progetto, una componente essenziale; è vero che la disciplina mentale è fondamentale (*vedi il costante controllo dei pensieri positivi e negativi*) ma è altrettanto vero che acquisire solo nozioni è passività, mentre fare esperienze pratiche, cioè mettere alla prova le proprie idee ed i propri pensieri e sentimenti nella vita quotidiana è attività.

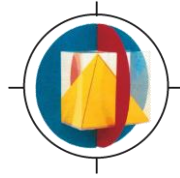
I RUOLI

L'ipotesi di lavoro che riguarda l'attenzione e la comprensione dei Ruoli non è una ipotesi fredda ed asettica; tale sarebbe se i Ruoli venissero interpretati senza la fondamentale considerazione che dentro il Ruolo e prima di esso, c'è una Persona che pensa, che sente, che vive ed è, e deve rimanere, sempre la stessa, viva e curiosa, qualunque sia la parte o il ruolo che interpreta in quel momento.

Il sé e per sé il titolo, il distintivo, il segno di riconoscimento del ruolo che si vive non hanno alcun valore: sono pezzi di ferro o di carta come tanti altri e non dovrebbero essere usati come mezzo per rimanere distaccati dagli altri, in cima ad un piedestallo.

Ma ad un'osservazione attenta non può sfuggire che dietro quel titolo o quel distintivo c'è un'idea, un'intuizione, c'è un intenso desiderio ed un vivo entusiasmo nel realizzarla, c'è un adeguato impegno mentale nel progettarla e c'è anche un continuo impegno fisico nell'attuare-la in pratica, nel rispetto delle regole e nell'osservanza della disciplina richiesta per esprimere, attraverso quel titolo e quel distintivo, la propria persona; e c'è un continuo rispetto delle regole ed osservanza della disciplina, per rimanere all'altezza di quel titolo o di quel distintivo.

Così, ad esempio, lo Sportivo che ha vinto, continuerà a vincere nel suo campo, se sarà disposto a seguire le regole e la disciplina del suo sport (*es. seguirà ad allenarsi, si manterrà in buona condizione fisica e mentale, affronterà ancora situazioni difficili per superarle e vincere*); lo stesso sarà per gli altri ruoli, per il Padre, il Marito, la Madre, la Moglie, il Figlio, oppure per l'Istruttore, il Lavoratore, ecc.



Come interpretare il proprio ruolo, con la consapevolezza dell'essere Persona e come incanalare le proprie speranze, i propri desideri, i propri pensieri, le proprie intuizioni, a vivere *"dentro i vestiti"* del ruolo che si interpreta?;

Ecco alcune interessanti ipotesi di lavoro, calate in un contesto reale.

La *"libertà"*, paradossalmente, esige delle regole, il loro rispetto e la disciplina nel seguirle.

Si pensi allo Stato, dove il cittadino è libero se rispetta le regole che lo Stato si è dato;

Si pensi alle Associazioni o Società, dove i soci sono liberi di svolgere la attività sociale se rispettano lo Statuto sociale ed il regolamento interno;

Si pensi allo Sport, dove lo sportivo è libero di esprimersi nel rispetto delle regole di quel determinato sport;

Si pensi alla Scuola, dove l'allievo segue il proprio iter scolastico nel rispetto delle regole (*esempio: il superamento degli esami*);

Si pensi alle Religioni.

Diventa pertanto essenziale, nell'interpretare i vari ruoli che ogni Persona vive nella sua vita quotidiana, saper riconoscere la fondamentale distinzione tra livello personale e livello impersonale.

Così un Istruttore, nel tempo in cui opera, non rappresenta se stesso e basta, ma rappresenta anche la sua Società; il suo successo non sarà determinato dall'essere più o meno simpatico, quanto dalla sua capacità di immedesimarsi, di coinvolgersi nel suo lavoro e di rappresentare, difendere, migliorare la Società che rappresenta, facendo un lavoro utile per chi ne usufruisce.

Ciò esige come regola un intenso desiderio di aiutare gli Altri, senza chiedere nulla in cambio ed esige di avere una buona immagine di se stessi, al punto di accettare la responsabilità di rappresentare la propria Società o Associazione, consapevole che ciò che si farà, porterà conseguenze positive, se agirà bene, meno positive se non agirà bene all'interno della propria Società.

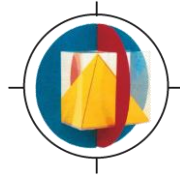
Ciò non è facile anche perché il ruolo che interpreta, sia esso Istruttore, Presidente, Segretario od altro Responsabile, esige di saper tenere distinto il proprio valore di persona dal livello e dalla capacità professionale che si esprimono attraverso il suo comportamento.

Così l'Istruttore si veste professionalmente, è presente ai Corsi, illustra i cicli in modo comprensibile e semplice, ha con gli allievi un rapporto cordiale e socievole, non pretende che gli Allievi cambino, ma li accetta per quelli che sono con il desiderio che possano cogliere, nel Corso, degli spunti validi per la loro storia personale, rimane rilassato, attento e concentrato per tutta la durata del Corso e sa controllare le proprie emozioni, consapevole delle motivazioni personali che lo spingono a dare il meglio di sé e consapevole della delicatezza e dell'importanza del Ruolo che riveste, per sé, per la Società che rappresenta e per gli Allievi del Corso.

PER VINCERE, CORRERE IL RISCHIO DI PERDERE

Ha scritto un noto giurista, Enrico Tullio Liebman, parlando in termini giuridico-processuali, ma non per questo meno significativi da un punto di vista pratico:

"Solo dall'esperimento dell'azione risulterà se l'attore ha ragione o ha torto: solo affrontando il rischio di perdere, l'attore può cercare di vincere".



Se a livello personale la riuscita di un progetto non è mai una questione di vita o di morte, perché la persona vale per quello che è, a livello professionale ed a livello pratico, ognuno di noi si incontra, ad un certo punto, con l'esigenza ineluttabile di verificare e di dimostrare in pratica le sue idee, per costruire qualcosa che rimanga nel tempo.

Non è facile, perché nell'accettare lealmente le regole del gioco, sappiamo che si può vincere o che si può perdere. Ma solo affrontando il rischio di perdere, si può avere la possibilità di vincere.

Se poi lo si guarda dal punto di vista dell'essere, ci si accorge che la vittoria e la sconfitta non esistono per come comunemente le si interpretano, ma esiste solo la coerenza e l'adeguatezza tra ciò che si esprime e ciò che si è (nota del 2013).

Ecco pertanto che chi interpreta il ruolo e decide di provare ad interpretarlo positivamente, sapendo che potrebbe anche andar male, ha la necessità di assumere un adeguato atteggiamento mentale positivo in modo da costruire su di sé e su coloro che lavorano con lui un ambiente di successo ed un terreno fertile che permetta alle sue idee ed alle idee dei suoi collaboratori di germogliare, creando altresì il presupposto di divenire punto di riferimento per altre persone desiderose di pensare e di comportarsi in termini positivi.

Vivere il Ruolo esige "quantità" e "qualità", esige che vi si dedichi del tempo materiale e che, nel tempo che si passa interpretando quel ruolo, lo si viva con impegno, dedizione e conoscenza specifica.

Ecco pertanto che se la Dinamica Comportamentale può aiutare a chiarire gli aspetti pratici della nostra Commedia (*Padre - Madre - Lavoratore - Segretario - Presidente - Tempo Libero - Riposo*), la Dinamica Mentale Base diventa, nella nostra proposta, un indispensabile supporto a livello

soggettivo interiore, perché una Persona si esprime completamente quando controlla, nel senso di scelta consapevole e responsabile, il proprio corpo, le proprie emozioni, la propria mente e le proprie aspirazioni profonde con atteggiamento mentale positivo dedicando alcune delle 24 ore giornaliere al proprio lavoro, alcune al riposo, alcune a se stesso ed alcune agli Altri, vivendo così in equilibrio ed in armonia con il proprio intimo e naturale modo di essere.

È evidente che in tale ipotesi di lavoro i vari Ruoli, che si vivono e che si interpretano, meritano un'attenzione particolare per non disperdere energie ed evitare dannose confusioni.

L'abitante adeguato nel Villaggio Globale di oggi e di domani, è un Uomo preparato, rispettoso e consapevole dell'aspetto personale, conosce specificamente i propri ruoli, le proprie competenze e le proprie responsabilità e si muove in un contesto dove l'autorità nel dirigere (*in famiglia, nel lavoro, ecc.*) ha ormai lasciato il passo alla persuasione che egli sa esercitare sugli Altri attraverso il proprio comportamento personale.

Il rischio è maggiore, forse, rispetto ad un tempo, perché si richiede una preparazione su più e più fronti.

Ma se è vero che per vincere, si deve essere disposti a correre il rischio di perdere, questo è un rischio che probabilmente vale proprio la pena di affrontare.

Carlo Spillare