

Come
comunichiamo?



Stili comportamentali

Passivo



Assertivo



Aggressivo

Immagine: Disney©



Quale è il tuo stile comportamentale?



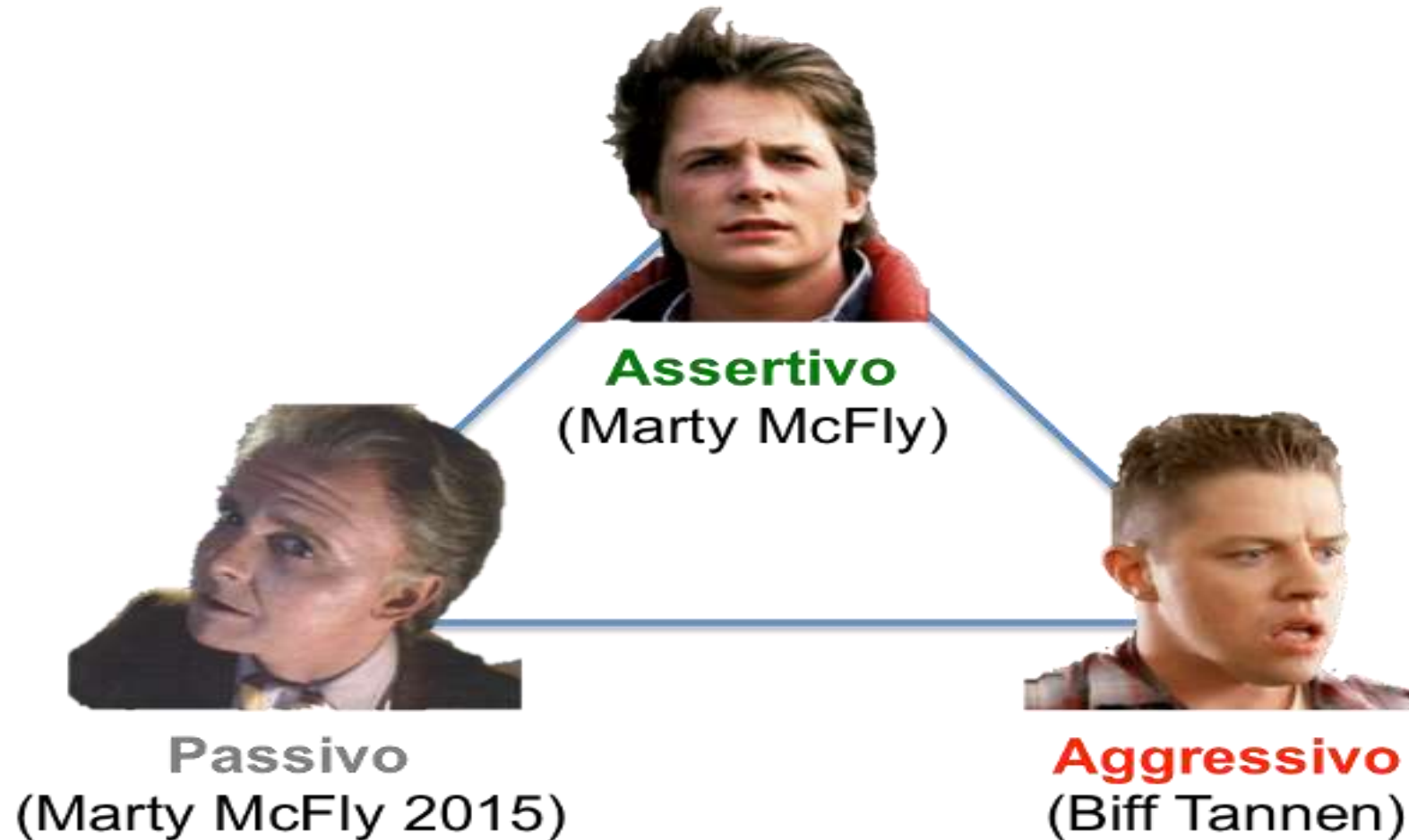
Fai il test

Come ti relazioni?

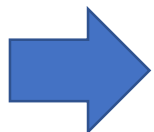
- Se hai totalizzato il maggior numero di **Punti 1**, sei un tipo prevalentemente **passivo**
- Se hai totalizzato il maggior numero di **Punti 2**: sei un tipo prevalentemente **assertivo**
- Se hai totalizzato il maggior numero di **Punti 3**: sei un tipo prevalentemente **aggressivo**

Dal film *Ritorno al futuro*

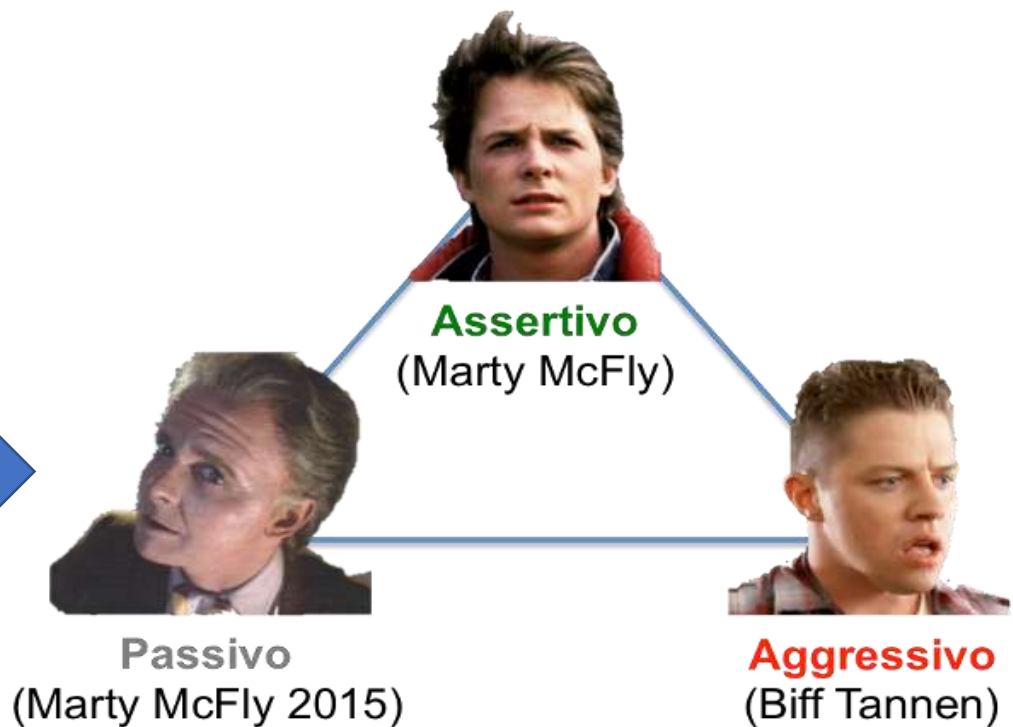
Triangolo dell'Assertività www.EfficaceMente.com



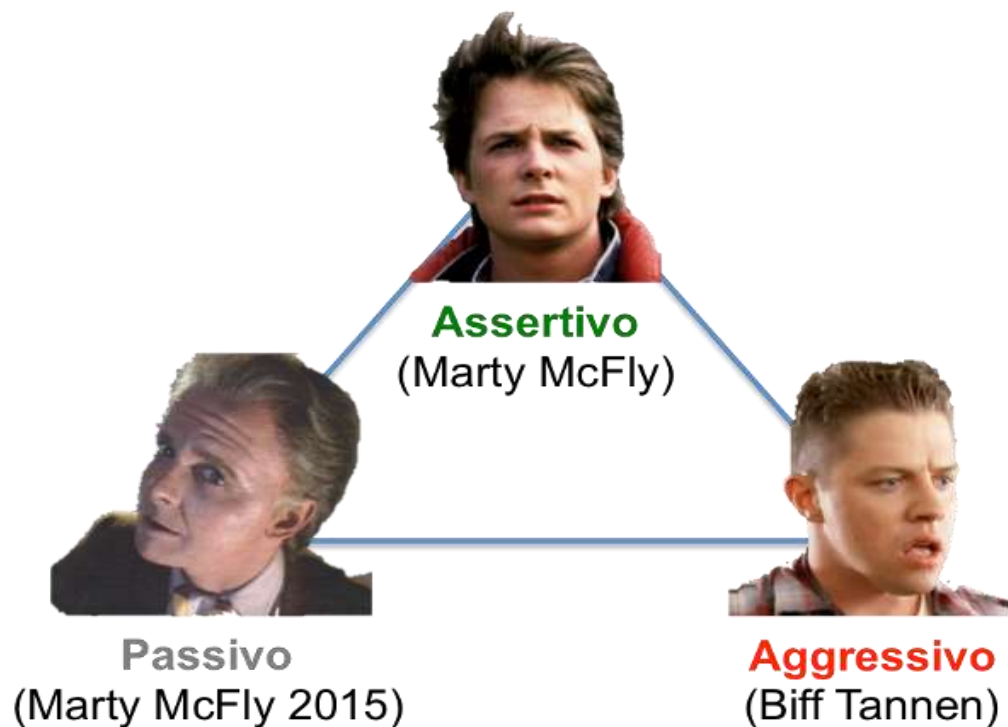
Il vecchio Marty lavora per una Corporation, ha abbandonato il suo sogno da rockstar, e dopo essersi fatto ingannare come un pollo da un suo collega, viene licenziato su due piedi dal classico capo “despota”. La stragrande maggioranza delle persone assume spesso lo stesso atteggiamento del vecchio McFly. Queste persone, *non rispettando sé stesse*, non riescono a farsi rispettare dagli altri: non hanno mai una propria posizione (e se ce l’hanno, la tengono ben nascosta). Seguono sempre il “gregge” e si fanno facilmente manipolare. Subiscono la vita invece di darle una direzione.



Triangolo dell'Assertività www.EfficaceMente.com



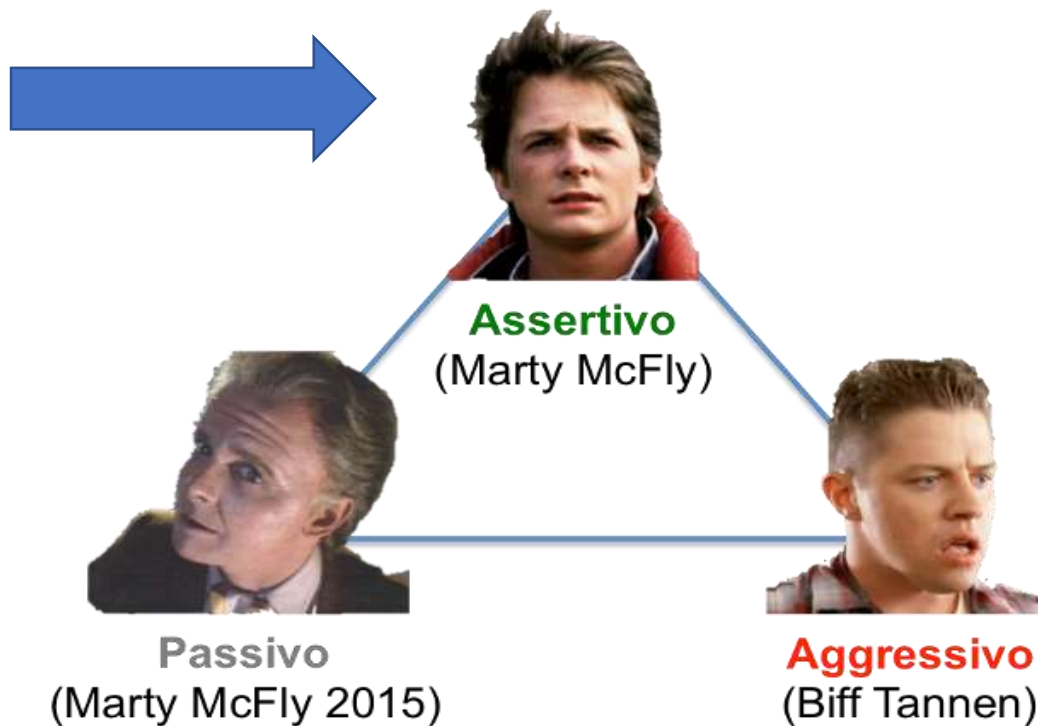
Triangolo dell'Assertività www.EfficaceMente.com



Biff è il classico bullo di quartiere, sempre pronto ad imporsi sugli altri. Questi individui (fortemente insicuri), cercano di farsi rispettare dagli altri attraverso l'aggressività: vogliono dominare qualsiasi persona, in qualsiasi contesto. Tendono a prevaricare gli altri. Vogliono affermare a tutti i costi la propria opinione, anche se non rilevante o del tutto errata.

Marty è intelligente, sicuro di sé e sempre pronto a difendere le idee in cui crede. Epica la scena del primo film della trilogia, in cui il giovane Marty si esibisce sul palco suonando con la chitarra un pezzo Rock 'n' Roll. Essere assertivi significa anche dimostrare agli altri le proprie capacità, senza temerne il giudizio.

Triangolo dell'Assertività www.EfficaceMente.com



Confronto tra stili comunicativi

Pensieri

Emozioni

Comportamenti

Passivo



➤ Autodenigrazione
➤ Colpa
Credenza:
il valore di un essere
umano dipende dalla
qualità delle sue
prestazioni

Paura
Rabbia repressa
Ansia sociale

- ✓ Evitamento
- ✓ Fuga
- ✓ Scarso Coinvolgimento
- ✓ Manipolazione degli altri

Aggressivo



➤ Prevaricazione
➤ Attacco
Credenza:
il valore di un essere
umano dipende dai
risultati che ottiene

Rabbia esplosiva
Risentimento

- ✓ Attacco verbale
- ✓ Attacco fisico
- ✓ Invadenza
- ✓ Competizione esasperata

Assertivo



➤ Di autostima
Credenza:
un essere umano va
rispettato in quanto
tale e non sulla base
delle sue prestazioni

Gestione delle
emozioni

- ✓ Affronta le relazioni sociali
- ✓ Rispetta la dignità altrui
- ✓ Rispetta se stesso

Passivo	Assertivo	Aggressivo
<ul style="list-style-type: none"> • Subisce gli altri • Si sottovaluta • Incapace di esprimere le proprie opinioni e sentimenti • Ritene sempre gli altri migliori di sé • Ha grandi difficoltà nel prendere decisioni • Dipende dall'approvazione degli altri • Non è capace di rifiutare alcuna richiesta • Si sente direttamente responsabile di sviste ed errori • Teme il giudizio altrui • Agisce secondo il volere altrui 	<ul style="list-style-type: none"> • Rispetta gli altri, i loro diritti e le loro opinioni • Si valuta correttamente • Esprime serenamente il proprio punto di vista senza subire l'aggressività altrui • Cerca di agire nel miglior modo possibile • Valuta dati con attenzione e prende le decisioni con serenità • È disponibile a modificare le proprie opinioni • Non esige che gli altri si comportino come lui vorrebbe • Si assume le sue responsabilità • Non si sente in diritto di giudicare gli altri • Non è possessivo verso le persone che lo circondano 	<ul style="list-style-type: none"> • Calpesta i diritti altrui • Si sopravvaluta • Impone con arroganza le sue idee • Si ritiene sempre nel giusto • Decide in modo istintivo basandosi su interpretazioni e non su fatti concreti • È ostinato anche di fronte all'evidenza • Pretende che gli altri agiscano secondo il suo volere • Attribuisce i propri errori e i disagi agli altri • Giudica, colpevolizza e interiorizza gli altri • Impone agli altri il comportamento da tenere

Le 5 Caratteristiche del Soggetto Assertivo



1) Riesce a costruire rapporti positivi con gli altri



2) È competitivo nei giusti termini



3) È empatico



4) Ha una buona autostima



5) Riesce a dire "NO" senza sentirsi in colpa



Assertivi non si nasce.
Ci si diventa.

Il **comportamento assertivo** appartiene a chi:

- A. Riesce a comunicare le proprie idee con decisione e chiarezza;
- B. È sicuro di sé;
- C. Riesce a gestire al meglio l'ansia;
- D. Afferma le proprie competenze senza prevaricare gli altri;
- E. Ha un atteggiamento amichevole, anche quando espone una critica;
- F. Non è egoista e si preoccupa anche per i bisogni altrui;
- G. Riesce a mantenere un buon livello di autocontrollo nelle situazioni difficili;
- H. È capace di rifiutare un invito o un'offerta con educazione e senza sentirsi in colpa;
- I. È in grado di fare concessioni agli altri senza sentirsi inadeguato;
- J. Riesce a risolvere i conflitti con efficacia;
- K. Esprime un desiderio senza alcun timore o vergogna;
- L. Manifesta apertamente le proprie perplessità;
- M. Accetta i complimenti e li elabora correttamente, senza sminuire o ingigantire le sue doti.

L'assertività non è semplicemente una forma di comunicazione efficace, bensì uno stile di vita all'insegna dell'equilibrio e del rispetto.