

Assertività

Un'adeguata comunicazione deve avere
almeno tre elementi

Buona
immagine
di sé
Privata e
professionale

Assenza
Di paure
o
Inibizioni sociali

Presenza
di
Affinate
Abilità
interpersonali

ESSERE ASSERTIVI VUOL DIRE:

Esprimersi senza ansia e difendere i propri diritti, ma senza violare o calpestare quelli degli altri.

Dunque un comportamento adeguato alle necessità nelle diverse occasioni delle relazioni quotidiane

Il nostro comportamento nasce da

- Acquisizioni
- **Apprendimenti** che hanno come riferimento dei paradigmi, individuati ed esplorati dalla psicologia cognitivo-comportamentale (condizionamento, classico, cond. operante e apprendimento per imitazione).

L'assertività trova la sua collocazione scientifica teorica e metodologica, all'interno di questo approccio.

Basi Psicologiche all'assertività

- Ogni individuo dipende da quello che ha e da quello che si è costruito dalle relazioni
da qui

**Lo sviluppo relazionale, emotivo-
affettivo e conoscitivo**

Basi Psicologiche all'assertività

Stati d'animo

**Organizzazione
Del
pensiero**

**Reazioni
fisiologiche**

Emozioni

In sintesi l'assertività è ¹

- Espressione di tutti i sentimenti che non diano ansia (Wolpe)
- Tutte le espressioni socialmente accettabili di diritti personali e di sentimenti (Wolpe e Lazarus)
- Capacità del soggetto d'utilizzare, in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che rendono altamente probabili reazioni positive dell'ambiente e annullano la possibilità di reazione negative (Llibet e Lewinsohn, 1973)

In sintesi l'assertività è ²

- Il comportamento che mette le persone in grado d'agire al meglio per il proprio interesse, d'essere autosufficienti senza inutile ansia, di esprimere i propri sentimenti e diritti senza ledere quelli degli altri (Alberti e Emmons, 1974)
- La capacità di un individuo di riconoscere le proprie esigenze, di affermare all'interno del proprio ambiente, con buona probabilità di raggiungere i propri obiettivi, mantenendo positiva la relazione con gli altri (Ulrich De Muynck, 1974)

Come si comporta la persona

Passiva

E' attenta solo agli altri.
E' condizionata e influenzata dagli altri.
Subisce.
Non si oppone
Ha un elevata ansia sociale.

Obiettivo: benevolenza
Degli altri ed
Evitamento del conflitto

Aggressiva

E' attenta solo a sé
Prevarica gli altri,
Utilizza metodi coercitivi e costruttivi

Obiettivo: potere
Personale e
sociale

Assertiva

E' attenta a sé e agli altri.
Utilizza metodi motivanti e gratificanti

Obiettivo: successo
Personale e con
gli altri

Che cosa provoca il comportamento...

Passivo

**Frustrazione, ansia,
Senso di colpa,
inibizione.
Violazione del mondo
Interiore.
Mortificazione della
Propria dignità**

Aggressivo

**Senso di colpa
E difesa personale.
Collera, ostilità.
Umiliazione e
Disprezzo per gli altri.
Mortificazione
Della dignità degli altri**

Assertivo

**Emozioni e
cognizioni
prive di
insicurezza
e ansia.
Attenta
considerazione
degli altri.
Fiducia in sé e
negli altri.
Scelte autonome.
Dignità proprie e
altrui**

Dunque

La capacità di scelta, di controllo del comportamento, di self-managment, è in fondo il senso del discorso sull'assertività intesa appunto come strategia per la miglior competenza sociale.

Come costruire una risposta competente

Componenti cognitive

A. Capacità di discriminazione tra comportamenti

- Passivi
- Aggressivi
- Assertivi

B. Set Cognitivo

- immagine di sé
- Eliminazione di pensieri irrazionali
- Tecniche di problem solving

Set cognitivo

è formato da:

- Una buona immagine di sé, che corrisponde all'autostima, cioè alla misura in cui una persona accetta e approva se stessa
- Esercizio: ciascuno scrive almeno cinque sue qualità

Individuiamo i nostri pensieri irrazionali

1. Io devo piacere a tutti e tutti devono darmi sempre il loro consenso
2. Devo essere perfetto, completamente competente e produttivo così da considerarmi meritevole
3. Quando le cose non vanno come vorrei, è una catastrofe.
4. Se esiste qualcosa di pericoloso o spaventoso, dovrei preoccuparmi della possibilità che ciò avvenga.
5. Gli eventi del passato controllano il mio comportamento presente
6. E' più facile evitare certe difficoltà della vita piuttosto che affrontarle.
7. Gli altri dovrebbero comportarsi come io voglio, inoltre posso controllare il comportamento delle persone intorno a me
8. C'è sempre una soluzione corretta e perfetta ad un problema; se non la trovo è una catastrofe
9. Quando le persone fanno male qualcosa dovrebbero essere biasimate e punite
10. La mia felicità è controllata esternamente
11. Dovrei avere vicino qualcuno più forte di me da cui dipendere

Problem solving

Problema interpersonale

1. **Identifichiamo il problema** (Scomponiamo il maxi-problema in un problema più managevole)
2. **Cerchiamo tutte le soluzioni possibili**
3. **Analizziamo le soluzioni**
4. **Scegliamo la soluzione con più vantaggi**
5. **Verifichiamo la sua validità**

Le tecniche di controllo dell'ansia e la costruzione di una risposta competente

Costruzione di una risposta

abile



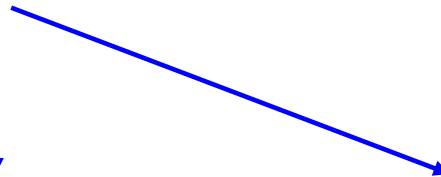
componenti



Cognitive



Verbali



Non verbali

COMPONENTI NON VERBALI CHE COSTRUISCONO UNA RISPOSTA COMPETENTE

CONTATTO VISIVO

ESPRESSIONE FACCIALE

POSTURA

SPAZIO CORPOREO

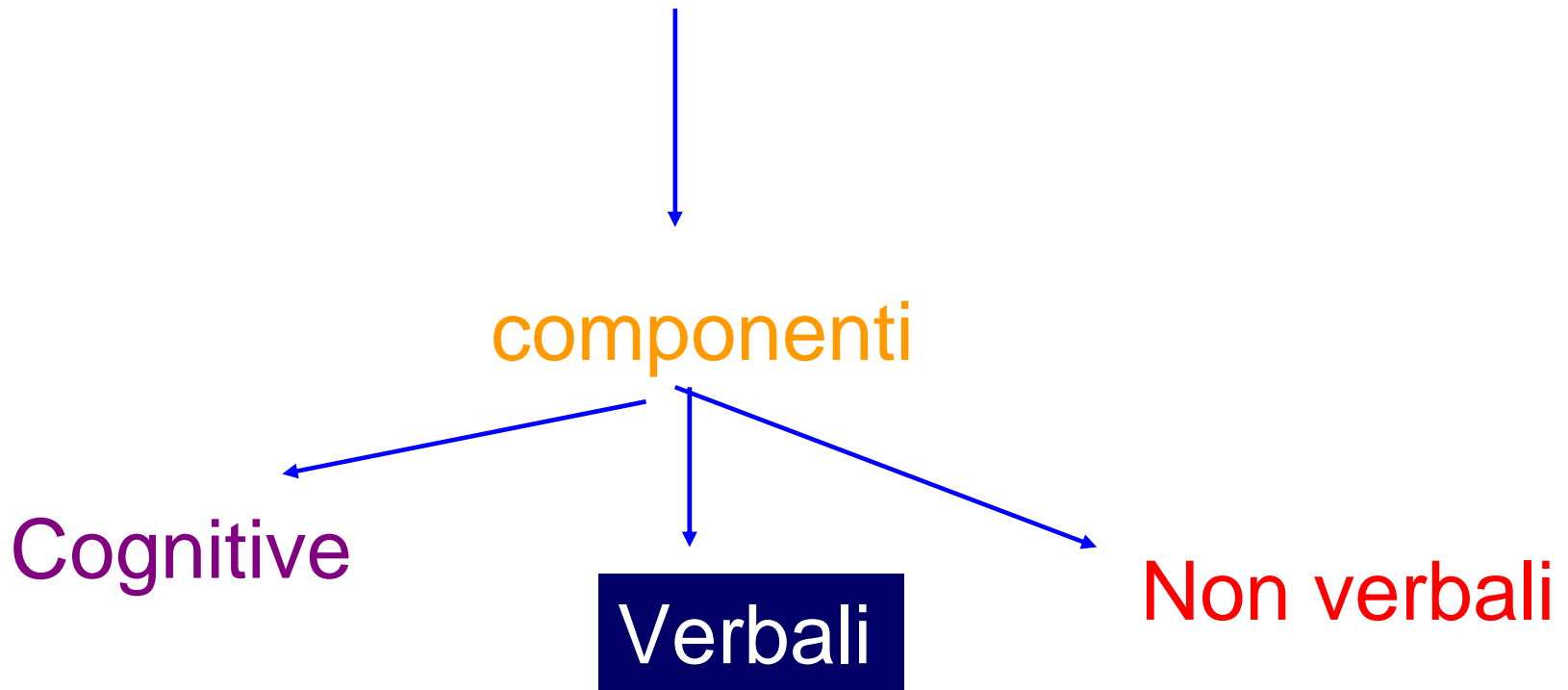
CONTATTO CORPOREO

TONO ED INFLESSIONE DELLA VOCE

GESTUALITA' DELLE MANI

Le tecniche di controllo dell'ansia e la costruzione di una risposta competente

Costruzione di una risposta abile



COMPONENTI VERBALI CHE COSTRUISCONO UNA RISPOSTA COMPETENTE

- ❖ Domande chiuse e aperte (**chi che cosa come perché**)
- ❖ Libera informazione (conversazione)
- ❖ Autoapertura (mettersi in gioco)

OGNUNO DI NOI DEVE SAPER:

- Comunicare I Propri Sentimenti Positivi O Negativi
- Intrattenere Relazioni Interpersonali
- Esprimere Un Parere Contrario A Quello Degli Altri
- Sapersi Autoapprezzare
- Riconoscere Limitazioni Personali
- Prendere Decisioni
- Esercitare Scelte Senza Ansia

Comportamento personale ed interpersonale

FIDUCIA IN SE STESSI

AUTOSTIMA

ASSENZA DI INIBIZIONI SOCIALI

DOMINIO DELL'ANSIA