

EMOZIONI A COLAZIONE



**IL DIARIO
DI BORDO:
ARRABBIARSI
BENE**

Sono assertivo?

Cos'è l'assertività e come allenarla

L'assertività si riferisce alla capacità di **affermare** e di esprimere le proprie **opinioni** e i propri vissuti emotivi, riuscendo al contempo a risolvere in modo positivo i problemi.

Consiste nella capacità di far valere i propri diritti rispettando quelli degli altri, attraverso una **comunicazione chiara**, diretta, coerente e completa sul piano verbale e non verbale.

La persona assertiva **non giudica**, decide per sé stessa, non si assume responsabilità che non le competono, ha stima di sé e dell'altro, raggiunge i suoi **obiettivi**, sa che cosa vuole e lo persegue senza calpestare gli altri.

Gli **elementi** costitutivi dell'assertività sono:

- ✓ Difesa dei diritti e capacità di rifiutare richieste irragionevoli
- ✓ Iniziare, continuare e portare a termine le interazioni sociali (assertività sociale)
- ✓ Espressione dei sentimenti
- ✓ Risoluzione dei problemi e soddisfacimento dei bisogni personali (es. chiedere favori, avanzare richieste)
- ✓ Indipendenza, resistenza attiva alle pressioni e alle influenze altrui

5x1000 CF 97408620157

IL COMPORTAMENTO **ASSERTIVO**

Il comportamento assertivo è tipico della persona che **rispetta i diritti** propri e quelli altrui, non permette agli altri di essere aggressivi, non li subisce, non esige che gli altri modifichino le loro opinioni, **non giudica** gli altri, decide per sé stessa e non si assume responsabilità che non le competono, ha **stima** di sé e dell'altro ("io sono ok, tu sei ok), sa **esprimere** le proprie opinioni e le proprie emozioni in modo funzionale, raggiunge i suoi obiettivi, sa che cosa vuole e lo persegue senza calpestare gli altri. L'obiettivo generale è soddisfare i bisogni e rispettare gli stati d'animo e i diritti di entrambe le parti, valorizzando i contributi di tutti. Essere assertivi non è sicuramente un compito facile; si tratta, specialmente se abbiamo delle modalità passive o aggressive, di imparare qualcosa di "nuovo" e pertanto, almeno all'inizio, questo necessita di uno **sforzo** e di buona volontà. Decidere di rispettare sé stessi e imparare ad esprimere ciò che sentiamo e vogliamo veramente può portare un cambiamento e a volte alla chiusura di alcune relazioni. Ad esempio se alcune relazioni hanno puntato sulla nostra passività è possibile che soffriranno del nostro nuovo modo di interagire. Assumere un atteggiamento assertivo comporta quindi dei costi iniziali, ma in un secondo momento porta a benefici.

5x1000 CF 97408620157

Il concetto di **diritto** è uno dei concetti di base per quanto concerne l'assertività. Per una modalità di relazione interpersonale più equilibrata e costruttiva, è indispensabile concedere a sé stessi dei permessi: è molto difficile chiedere rispetto agli altri se noi stessi non siamo convinti di meritarlo. L'aspetto rilevante che ci permette di distinguere le varie modalità è quello della **SCELTA**. Il comportamento assertivo infatti è il risultato di un atto intenzionale ragionato: la persona assertiva sceglie il comportamento, la persona passiva o aggressiva subisce il comportamento, in un certo senso reagisce più che agisce. La modalità di relazione assertiva non ha come obiettivo quello di evitare il conflitto a tutti i costi. Essa ne favorisce invece la **risoluzione positiva**, ossia cerca di integrare le posizioni divergenti degli interlocutori in soluzioni che siano per entrambi funzionali al raggiungimento di un obiettivo che soddisfi tutte le parti coinvolte.



La persona assertiva partecipa alla relazione con un **atteggiamento costruttivo** e responsabile tenendo conto di sé stessa e dell'altro, esprimendo liberamente il proprio pensiero e le proprie emozioni senza particolare ansia o timore, è priva di giudizio e pregiudizi, utilizza una modalità di comunicazione chiara e diretta.

Appare evidente, data la presenza di comportamenti passivi e aggressivi, che assumere questi stili comporta dei vantaggi; nessuna condotta, infatti, si mantiene se non ha conseguenze positive (rinforzo positivo) per la persona o se non evita un evento avverso (rinforzo negativo).

Le persone non sono mai sempre e solo aggressive, passive o assertive.

Lo stile di relazione deve essere valutato avendo come riferimento: la situazione specifica, lo stato psico-fisiologico della persona in quel determinato momento, l'ambiente socio-culturale di riferimento.



Un atteggiamento e un comportamento assertivo determinano a **breve termine**:

- ✓ Necessità di essere **chiari** nell'esprimere i propri bisogni, desideri, pensieri.
- ✓ Bisogno di **stare bene con sé stessi** rispettando le proprie caratteristiche intrinseche.
- ✓ Desiderio di "rischiare", esprimendo sé stessi.
- ✓ Necessità di fidarsi degli altri e della loro capacità di avere un ruolo costruttivo nella relazione.
- ✓ Disponibilità a riconoscere all'altro i propri diritti e il perseguimento dei propri **obiettivi**.
- ✓ Disponibilità a gestire in modo costruttivo le eventuali divergenze, ricercando accordi e **soluzioni condivise**.
- ✓ Disponibilità a modificare una modalità automatica di interazione che per quanto dannosa può risultare "meno faticosa" nell'immediato.

Un atteggiamento e un comportamento assertivo consentono a **lungo termine** di:

- ✓ Essere **coerenti** con sé stessi.
- ✓ Aumentare il senso di **autoefficacia** per avere raggiunto gli obiettivi desiderati.
- ✓ Ottenere **soddisfazione** per aver saputo esprimere un proprio stato d'animo e pensiero.
- ✓ Intraprendere **rapporti sociali** qualitativamente migliori.
- ✓ Sperimentare che comportamenti assertivi incrementano l'assertività nell'altro.
- ✓ Rispettare la propria **salute**.
- ✓ Accettare che, una volta provato a raggiungere un obiettivo, possano esserci validi motivi per non ottenerlo.

Perchè sono poco assertivo?

- ✘ Percepisco l'assertività come uno stile aggressivo non adeguato alla mia persona.
- ✘ Di fatto sono insicuro, chi sono io per alzare la voce?
- ✘ Confondo la "buona educazione" e la "gentilezza" con la difficoltà nell'accettare di avere diritti personali.
- ✘ Ho paura che un comportamento assertivo possa avere conseguenze negative.

Descrivi una situazione in cui sei stato troppo aggressivo o impulsivo

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 TEMEVÌ?**
- **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