

# STILI DI COMUNICAZIONE

## STILE PASSIVO

Difficoltà a dire di "no", si scusa frequentemente, reprime la rabbia e la rivolge verso sè

## STILE ASSERTIVO

Riesce ad esprimere in modo socialmente (rispettando sè e gli altri) adeguato i propri pensieri, sentimenti, bisogni ecc

## STILE AGGRESSIVO

Tendenza ad imporsi, esplosioni di rabbia che possono allontanare le persone. Questo genera solitudine ed insoddisfazione.

## STILE PASSIVO-AGGRESSIVO

*Dr.ssa Veronica Rossi*



# Caratteristiche del comportamento passivo-aggressivo

*Dr.ssa Veronica Rossi*

## Contraddizione

Tra ciò che fa e ciò che dice.  
Nega l'ostilità.  
Accetta di fare le cose perchè  
non riesce a opporsi, ma le fa  
con rabbia e astio.

## Silenzio

Usa il silenzio per punire o per  
far sentire in colpa l'altro.  
Non riesce a verbalizzare la  
rabbia e nasconde la  
dipendenza.

## Procrastinazione

Non esegue ciò che gli è  
stato assegnato, lo fa male,  
o rimanda. La  
procrastinazione è un modo  
per manifestare rabbia.

## Insulti sottili

Utilizza il sarcasmo,  
"frecciate", attacca i punti  
deboli dell'altra persona in  
maniera subdola.

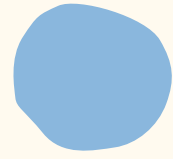
## Vittimismo

Si sente sfortunato e da  
colpa agli altri dei propri  
fallimenti.  
Non si sente apprezzato.  
Si sente sempre criticato.

## Emozioni negative

Le emozioni più spesso  
prova sono: risentimento,  
invidia, idee di vendetta  
ecc

C



**Stile educativo** (derivante anche dalla società) che insegna a non mostrare la rabbia.

A



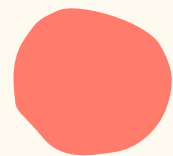
**Incoerenza dei messaggi veicolati dai genitori e dagli insegnanti.** Per es. in alcune circostanze alcuni atteggiamenti venivano premiati e in altre criticati

U



**Comportamenti molto diversi da parte dei genitori:** uno ipercontrollante e l'altro passivo. Il bambino tenderà a sintetizzare i due comportamenti

S



**Iperprotezione da parte dei genitori** che genera una rabbia che il bambino poi non esprime.

E



**La "brava famiglia":** non permette di imparare a esprimere le proprie emozioni in modo costruttivo, e senza convinzione personale o autonomia.

*Dr.ssa Veronica Rossi*

# Strategia di risposta

*Dr.ssa Veronica Rossi*

1

**NON**

**ACCONDISCENDERE**

Non assecondare la narrazione della persona passivo-aggressiva: "io sono la vittima e tu il cattivo".

2

**EVITA LA RABBIA**

Anche se la tentazione è forte, evita scoppi di collera perchè portano la persona passivo-aggressiva a confermare il sentirsi vittima

3

**COMUNICA**

**ASSERTIVAMENTE**

Metti in atto la comunicazione assertiva, al fine di poter comunicare in maniera equilibrata.

# Rabbia

La rabbia è un'emozione primaria che è stata molto utile ai nostri antenati perchè permetteva di intercettare un'ingiustizia e reagire fisicamente.

Oggi la nostra corteccia è sviluppata quindi possiamo modularla correttamente.

## Cause

Si genera da:

- Percezione di ingiustizia o aver subito un torto
- Mancato soddisfacimento di un desiderio o bisogno
- Senso di impotenza
- Senso di inevitabilità della situazione

## Come modularla

- Capire la causa della rabbia (non lo stimolo): quale mio bisogno non è stato soddisfatto?
- Trasformare la rabbia in modo creativo
- ESERCIZIO: "non mi piacciono le persone che sono..."

*Dr.ssa Veronica Rossi*

