

AIUTARE (E AIUTARSI) A IDENTIFICARE E VALUTARE LE PROPRIE RISORSE

GUIDA ALL'AUTOFORMAZIONE



ATTEGGIAMENTI PER PROMUOVERE COMPORTAMENTI ASSERTIVI
.... SUI PASSI DELL'AUTONOMIA PERSONALE

AUTOVALUTAZIONE E PIANO DI SVILUPPO PERSONALE

1.

IL COMPORTAMENTO ASSERTIVO

SCHEMA

DESCRITTORI

- E' caratterizzato da comportamenti di autoaffermazione dei propri bisogni e diritti pur riconoscendo quelli altrui.
- Non vuole avere successo sugli altri, ma insieme agli altri, quindi non svaluta, non soccorre, non domina ma non subisce
- Legge i problemi relazionali non come derivati da modi di essere dell'altro, ma da fraintendimenti ed equivoci, per cui ricerca l'ascolto e la mediazione.
- Difende comunque la propria indipendenza di giudizio e la dignità

QUALI SONO I COMPORTAMENTI DELLA PERSONA ASSERTIVA?

- **Comunica** e si esprime in maniera efficace, diretta, autentica
- Ascolta, negozia, collabora
- **Pone domande** di chiarimento e chiede spiegazioni
- Si assume responsabilità di ciò che dice e di ciò che fa
- Accetta le critiche costruttive (basate sul comportamento e sulla situazione) mentre rifiuta quelle manipolatorie e svalutanti
- Critica solo quello che può essere modificato (non il mondo, il governo, la cattiveria degli uomini ...)
- Aiuta ma non soccorre
- Si mette in contatto con le proprie emozioni, utilizza un repertorio ampio di comportamenti (può scegliere)
- Ha aspettative realistiche e non soccombe in caso di sconfitta
- E' emotivamente sincero
- Si rifiuta di fare ciò che non desidera fare nella consapevolezza che non è trattare male l'altro

PENSIERI ASSERTIVI

- "Sono diverso da te per interessi esperienze, aspettative, ma uguale sul piano della dignità personale"
- "Posso affermare i miei diritti rispettando quelli degli altri"
- "Se vinco io vinci anche tu" (gioco a somma variabile)
- "Se sbaglio non significa che io sono una persona sbagliata"
- "Credo nella mia autonomia ma non nella autosufficienza"

LE CARATTERISTICHE DI UN COMPORTAMENTO VERBALE ASSERTIVO

- "Io mi sento..." (Autorivelazione)
 - "Ho deciso di..."
 - "Cosa ne pensi...", "Che alternative abbiamo?"
 - "Vorrei concludere quello che sto dicendo" (Assertività di base)
 - "Sono contento di lavorare con te..."
 - "Non sono più disponibile ad occuparmi di te in relazione a questo problema"
- "Mi hai garantito la tua collaborazione. Vorrei sapere quando intendi cominciare" (Assertività di confronto)

LE CARATTERISTICHE DI UN COMPORTAMENTO NON VERBALE ASSERTIVO

- Gestualità aperta
- Rispetto dei segnali di distanza
- Espressione del volto vivace, contatto visivo diretto e costante ma non fisso
- Postura flessibile, rilassata
- Volume della voce adeguato, udibile coinvolgente

SENTIMENTI ED EMOZIONI

gioia, entusiasmo, serenità tristezza ma non disperazione, dolore ma non rassegnazione, fastidio ma non rabbia, senso di responsabilità ma non senso di colpa

CONSEGUENZE

- Accresce la fiducia in se stesso e negli altri
- Aumenta la motivazione intrinseca e migliora la comunicazione
- Migliora la capacità di gestire i conflitti e di accettare la sofferenza esistenziale

PRENDERE IL PASSO SUI SENTIERI DI UN CAMMINO ASSERTIVO CONOSCERSI... ACCETTARSI... CRESCERE.... AFFERMARSI....

- La maggior parte delle persone trovano che scrivere gli obiettivi che ci si è posti sia molto utile.
- Suggerimento: tenete un diario o un 'agenda dove si ricordano i propri pensieri, scopi, obiettivi e apprendimenti.
- È un buon metodo e servirà a mettere ordine nei propri pensieri, ad essere più specifici e a focalizzarsi.
- Inoltre è molto motivante guardare indietro e vedere ciò che si è raggiunto.

PER ORIENTARE LA RIFLESSIONE

VERIFICA PERSONALE:

- EVIDENZIARE LE CRITICITÀ
- OBIETTIVI SU CUI POSSO IMPEGNARMI

1. ASPETTARE UNA SORPRESA E ANCHE UN'OPPOSIZIONE

Ci è voluta una vita intera per arrivare a comportarsi nel modo in cui ci comportiamo adesso, quindi non bisogna aspettarsi di cambiare in una notte. Si tenga comunque conto che chi ci sta accanto non si aspetta che il nostro comportamento cambi. Ci potrebbero essere altri a cui potrebbe interessare che restiamo non assertivi o aggressivi. Questo vuol dire che quando si decide di cambiare il proprio comportamento, o avere più disciplina, ci si deve anche aspettare sorpresa o opposizione da quelli che ci conoscono e hanno interesse a mantenere il "vecchio noi".

2. "A POCO A POCO È UN'INEZIA, MA SALTANDO LE TAPPE È MOLTO DIFFICILE"

Non è vantaggioso porsi degli obiettivi troppo ambiziosi: è meglio partire da ghianda e crescere lentamente fino a diventare una quercia. È bene avanzare con piccoli cambiamenti e aggiungerne man mano.

3. ASPETTARSI IL FALLIMENTO E USARLO

Il fallimento è parte del cambiamento. Quando si prova qualcosa di nuovo, ma specialmente un comportamento, è poco probabile ottenere subito un successo. Prima si sbaglierà e prima si farà bene. È

	bene essere sia realisti sia elastici quando si sbaglia. "Se all'inizio non hai successo, prova di nuovo". Si ricordi questo: anche nel vocabolario il <i>successo</i> arriva dopo il <i>lavoro</i> !	
4.	TENER CONTO DELLE SCIVOLATE	
	Quando si schiaccia una palla si crea una rientranza, ma quando la si lascia la palla ritorna alla sua forma originale. Il comportamento degli individui è come una palla: tornerà al suo vecchio e comodo modo di essere. Dunque è bene aspettarsi delle scivolate, ma non bisogna rinunciare.	
5.	CONCEDERSI DEL TEMPO	
	Il comportamento cambia lentamente. Le diete drastiche o gli esercizi esagerati non funzionano; nemmeno i cambiamenti drastici funzionano. Basti pensare alla semplice abilità dell'imparare a guidare, con le ore di teoria e pratica che richiede. Per diventare assertivi serve almeno la stessa quantità di tempo e di sforzi, forse anche di più. È bene ricordarsi questo: i pensieri portano alle azioni che portano alle abitudini che portano al carattere che porta alla personalità che porta al nuovo sé Così come per i fumatori vi sono le battaglie che il corpo fa contro l'eliminazione la nicotina, allo stesso modo il proprio stato mentale attuale resterà ai tentativi di cambiamento. Ci vorrà del tempo per costruire il nuovo "sé assertivo".	
6.	STABILIRE OBIETTIVI FORTI	
	a. Specifici: definire esattamente cosa si vuole b. Misurabili: quali saranno i criteri per valutare il successo c. Appropriati: assicurarsi che siano appropriati a noi d. Realistici: devono essere realizzabili e. Tempi stabiliti: occorre far riferimento ai tempi di attuazione Gli obiettivi sono sogni che cerchiamo di realizzare. Non sono dei miracoli, quindi non saremo i primi a volare sbattendo le braccia. Se non si nascesse in America non si potrebbe diventarne il Presidente. Se si hanno 55 anni non è possibile diventare un campione olimpico. Ma si può facilmente essere assertivi: • Stabilendo ciò che si desidera • Essendo consapevoli dei propri limiti • Dicendo "no" • Ottenendo ciò per cui si è pagato • Chiedendo rispetto • Cambiando il proprio modo di pensare • Dialogando o presentandosi	

1. CONSIGLI PRATICI

DIARIO PERSONALE

Può essere utile avere un diario e scriverci

- Citazioni che ci ispirano
- Una lista delle personali mete ed ambizioni
- Una lista delle proprie fantasie e dei propri sogni
- Le proprie affermazioni
- Una lista delle proprie conquiste: personali, familiari, lavorative, comunitarie
- Una lista delle proprie migliori qualità

È bene leggerle ed aggiornarle regolarmente

ESEMPI ILLUMINANTI

È bene leggere le biografie delle persone che si ammirano, i propri eroi ed eroine.

In cosa si è simili a loro in termini di:

- Esperienze personali
- Personalità
- Atteggiamenti
- Valori

Si costruisca una lista dei loro valori emersi dalle letture, e si cerchi di individuare quelli che si potrebbero fare propri.

Quale tipo di affermazioni personali pensate che abbiano i vostri eroi? Fate una lista e cercate quali di esse potreste fare vostre.

Quando si deve affrontare una situazione difficile, pensate come l'affronterebbe il proprio eroe o eroina e agite di conseguenza.

TROVARE UN MENTORE

Scegliete qualcuno che conoscete, che vi conosce bene e del quale rispettate i punti di vista. dite che siete impegnati in un programma di assertività e che, dal momento che avete una grande stima di lei o di lui, apprezzereste molto se volesse essere il vostro mentore occasionale.

Con lei/lui condividete, rivedete e discutete:

- I vostri scopi ed obiettivi
- I vostri copioni
- I vostri successi e fallimenti
- Cosa avete trovato difficile
- Cosa avete trovato facile

Al termine di ogni incontro, accordatevi sugli obiettivi e su cosa farete in seguito.

Suggerimento: distanziate gli incontri di sei / otto settimane tra loro, per darvi un tempo sufficiente per provare, sbagliare, imparare e ritentare.

Registrate i vostri progressi.