**5. Discrimimazione del comportamento**

La presente esercitazione è composta da 30 situazioni di rapporto interpersonale. Le risposte comportamentali a queste situazioni sono di tipo assertivo, aggressivo, passivo.

Le chiediamo di leggere attentamente le situazioni e di classificare ogni risposta secondo la tipologia: comportamento ASSERTIVO, AGGRESSIVO, PASSIVO.

**N.B.** La situazione descritta va considerata VERA.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUAZIONE** | **RISPOSTA** | **CLASSIFICAZIONE** |
| 1. Qualcuno le chiede un passaggio fino a casa, questo le porterebbe discapito perché lei è in ritardo, ha qualche commissione da fare e la porterebbe fuori dalla sua direzione. Considerando che lungo la sua strada si trova però una stazione di autobus, lei dice:
 | "Purtroppo oggi ho fretta e posso portarti fino alla stazione dell'autobus, ma mi è impossibile portarti a casa". |  |
| 1. Una giovane donna chiede ad una amica per la seconda volta in una settimana di guardarle il bambino mentre esce. L'amica non ha bambini e risponde:
 | "Ti stai approfittando di me e non lo tollererò! E' responsabilità tua prenderti cura di tuo figlio". |  |
| 1. Ad una riunione lei è l'unica donna e il presidente della riunione le chiede di essere la segretaria. Lei risponde:
 | "No, non sto bene e sono stanca di fare la segretaria solo perché sono l'unica donna del gruppo". |  |
| 1. Uno degli addetti ad una stazione di servizio dove lei si ferma spesso ha dimenticato di rimettere il tappo. Lei se ne accorge, torna indietro e dice:
 | "Uno dei suoi ragazzi ha dimenticato di rimettere il tappo del serbatoio a posto. Desidero che venga ritrovato o che me ne venga dato uno in cambio". |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUAZIONE** | **RISPOSTA** | **CLASSIFICAZIONE** |
| 1. Un impiegato desidera un aumento di stipendio e dice:
 | "Pensa di vedere la possibilità di darmi un aumento di stipendio?”. |  |
| 1. Lei è chiamato da un superiore a rispondere di un compito non portato a termine per un imprevisto accumulo di lavoro. Lei risponde:
 | "Non è possibile continuare alavorare in questa maniera. Qui si deve cambiare modo di lavorare". |  |
| 1. Ad uno studente piace realmente la lezione di un insegnante e dice:
 | “Sta rendendo interessante la materia. Mi piace il modo in cui sta facendo lezione”. |  |
| 1. Suo marito (moglie) ha promesso di parlare a vostra figlia riguardo al suo comportamento a scuola entro il fine settimana. La promessa non è stata rispettata. Lunedì lei dice:
 | “Martedì scorso ci siamo messi d'accordo sul fatto che avresti parlato con Paola del suo comportamento a scuola. Fino ad ora non hai preso l'iniziativa, ma penso che lo farai. Preferisco che tu lo faccia questa sera”. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUAZIONE** | **RISPOSTA** | **CLASSIFICAZIONE** |
| 1. In una conversazione, un tizio improvvisamente dice: “Ma che cosa volete voi del fronte di liberazione della donna?”. Una donna risponde:
 | "Giustizia ed eguaglianza". |  |
| 1. Lei è stato a parlare al telefono con un amico per un po'. Vorrebbe chiudere la conversazione e per questo dice:
 | "Mi spiace molto, ma mi stanno chiamando sull'altra linea e devo lasciarti. Spero che non te la prenda". |  |
| 1. Ad una figlia è stato richiesto di occuparsi del bucato. Appena sta cominciando a riempire la lavatrice, un genitore dice:
 | "Non dimenticare di regolare bene il peso, ed assicurati di spingere i bottoni giusti. Non fai mai le cose come si deve". |  |
| 1. Lei è stato seccato molte volte al telefono da un venditore che ha cercato ripetutamente di farle fare l'abbonamento ad un certo giornale. Il venditore la richiama ancora con la stessa proposta di abbonamento. Lei dice:
 | "E' la terza volta che vengodisturbato ed ogni volta le ho detto che non sono interessato a fare l'abbonamento al giornale. Se chiama ancora, sarò costretto a riferire tutto questo alla Società per cui lavora". |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUAZIONE** | **RISPOSTA** | **CLASSIFICAZIONE** |
| 1. La moglie dice al marito che le piacerebbe tornare a lavorare a scuola. Lui non vuole che lei lo faccia e dice:
 | "Perché vuoi farlo? Lo sai che non sei capace di farcela con il peso di un lavoro extra". |  |
| 1. Un suo impiegato fa un sacco di errori nel suo lavoro. Lei gli dice:
 | "Lei è veramente pigro e trascurato". |  |
| 1. Un marito è abituato a trovare la cena pronta in tavola quando arriva dal lavoro e si arrabbia se non trova subito pronto. La moglie dice:
 | "Lo so che sei stanco ed affamato e che ti piacerebbe cenare subito, ma oggi sono stata a lavorare a dei disegni che sono importanti per me. Comunque ceneremo subito". |  |
| 1. Un superiore le chiede di trovare un'alternativa ad una proposta che lei ha accuratamente studiato. Lei risponde:
 | "Sono d'accordo, ma credo che solo con il suo aiuto mi sarà possibile trovare una soluzione diversa". |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SITUAZIONE** | **RISPOSTA** | **CLASSIFICAZIONE** |
| 1. Una buona amica la chiama e le dice ancora una volta che ha bisogno di sapere certe cose che riguardano il marito. Lei non è d'accordo ad impicciarsi e dice:
 | “Ehi, Franca, tu lo sai che Giorgio si arrabbierebbe con me se facessi ciò che tu mi hai richiesto. Dice che vado ad impicciarmi di troppe cose. Sai come la pensa riguardo a questo genere di faccende". |  |
| 1. Un impiegato della biblioteca pubblica chiama al telefono uno studente per chiedergli di restituire un libro che il giovane sa di non aver riconsegnato. Lo studente dice:
 | "Di che cosa sta parlando? Voi dovreste tenere in modo più preciso le vostre annotazioni, non ho mai avuto quel libro e non provate ad addebitarmelo". |  |
| 1. Un amico le comunica, all'ultimo momento con una telefonata, che certi progetti di vacanze da passare insieme sono cambiati. Lei risponde:
 | "Certo questo fatto mi ha veramente colto di sorpresa. Capisco le tue ragioni ma sono molto contrariato. Vorrei parlare un po' con te, ti richiamerò quando mi sarà passata". |  |
| 1. Un suo collaboratore di stanza di solito lascia l'ufficio in gran disordine. Lei gli dice:
 | "E' un inqualificabile disordinato, e questa stanza fa schifo". |  |

**IL COMPORTAMENTO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASSERTIVO** | **AGGRESSIVO** | **PASSIVO** |
| * AGISCE IN MODO

 NON CONFLITTUALE* ESPRIME DIRITTI
* ARGOMENTA IN MODO ESPLICITO
* DESCRIVE FATTI ACCADUTI
* ESPRIME IDEE-OPINIONI
* MANIFESTA IDEE, PREFERENZE

 SENTIMENTI EMOZIONI DISSENSO APPROVAZIONE* FORMULA RICHIESTE
* FORMULA PROPOSTE
* FORNISCE RISPOSTE
* IDENTIFICA ED AMMETTE I PROPRI LIMITI
* SI SCUSA SE IN DIFETTO
* SPIEGA LE PROPRIE RAGIONI
* ESPRIME TOLLERANZA
* FORNISCE CONTRIBUTI ALLA SOLUZIONE DEI PROBLEMI ALTRUI
 | * REAGISCE CONTRO GLI ALTRI
* PRETENDE SENZA DIRITTO
* GENERALIZZA
* GIUDICA
* VALUTA
* INTERPRETA
* CONSIDERA I PROPRI DESIDERI COME DIRITTI
* MANIPOLA
* DENEGA I PREGI ALTRUI
* INQUISISCE
* REPLICA
* PROTESTA
* SI SOPRAVVALUTA
* PENSA DI NON ESSERE MAI IN DIFETTO
* COLPEVOLIZZA
* ESPRIME RIGIDITA’, INTRANSIGENZA
* ABBANDONA L’INTERLOCUTORE AI SUOI PROBLEMI
* SOTTOVALUTA I PROBLEMI ALTRUI
 | * SI AUTOPUNISCE
* SUBISCE
* SI DIFENDE CON SCUSE E BUGIE
* ACCETTA OPINIONI E VALUTAZIONI ALTRUI
* CONSIDERA I DESIDERI ALTRUI COME PROPRI DOVERI
* REPRIME I PROPRI SENTIMENTI
* INDULGE
* RINUNCIA
* SI CENSURA
* SI LAMENTA
* SI SOTTOVALUTA
* SI SENTE IN DIFETTO
* SI GIUSTIFICA
* SI PRODIGA
* SI FA CARICO DEI PROBLEMI ALTRUI
* RIMANDA I PROBLEMI INVECE DI RISOLVERLI
 |
| * ASSUME LE PROPRIE RESPONSABILITA’
* SI COMPORTA

PER OBIETTIVI | * DENEGA LA PROPRIA RESPONSABILITA’
* CONDIZIONA I COMPORTAMENTI ALTRUI
 | * ECCEDE NEL RESPONSABILIZZARSI
* SUBISCE L’ALTRUI COMPORTAMENTO
 |