Valle Sabbia non solo News

Comunicazione Aggressiva

Di Sabina Moro

I principali stili di comunicazione sono assertivo, passivo e aggressivo. Vediamo cosa contraddistingue la comunicazione aggressiva

Una persona con uno stile comunicativo aggressivo:
- Tende ad avere un'atteggiamento di dominanza, prevaricazione, provocazione e manipolazione;
- Afferma se stesso attraverso la svalutazione dell'altro;
- Denigra l'altro come persona, le sue competenze e caratteristiche individuali.
- Non rispetta e, difficilmente ascolta, idee, opinioni e pensieri degli altri;
- Tende ad essere scontroso generando spesso discussioni e conflitti;
- Difficilmente assume le sue responsabilità e colpevolizza l'altro;

Quali possono essere i pensieri caratteristici di una persona con stile aggressivo?
- I miei bisogni, idee ed opinioni sono migliori di quelli degli altri;
- Io posso sbagliare, criticare, giudicare..gli altri no;
- Se c'è stato un errore, di sicuro, non è colpa mia ma, di qualcun' altro;

Qual'è l'atteggiamento verbale e non verbale di questo stile comunicativo?
- Utilizzo di affermazioni come: devi, ti ordino, lo sapevo, faccio io, ecc..
- Utilizzo, nelle discussioni, di pronome personale TU;
- Interruzione dell'altro durante la conversazione e, se non è compreso, cambio di argomento;
- Sguardo fisso, dall'alto verso il basso e inquisitore;
- Atteggiamento di sfida, aperto e altezzoso con andatura rapida;
- Tono di voce alto e sarcastico.

Come gestire una comunicazione con una persona che ha uno stile aggressivo?
- Cerca di non essere passivo e dipendente altrimenti questo aumenterà il comportamento di dominanza dell'aggressivo nei tuoi confronti;
- Non alimentare la discussione perché, la rabbia dell'aggressivo potrebbe aumentare e, la colpa per la discussione, potrebbe essere attribuita a te;
- Considera che l'atteggiamento dell'aggressivo non è realmente rivolto a te come persona;
- Rispetta i suoi bisogni, idee e opinioni ed esprimi i tuoi bisogni, idee e opinioni in modo assertivo;
- Fagli dei complimenti quando mette in atto un comportamento che hai apprezzato.

Dott.ssa Moro Sabina
3934107718
sabina.moro@outlook.it
Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 30/08/2020 - AGGIORNATO IL 25/06/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI
AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA GLACOM®