

TEST sullo stile di comunicazione nella coppia

Contrassegnare come vere o false le seguenti affermazioni, inserendo a fianco di ogni frase una **V** se pensate o agite **nella maggior parte del tempo** in questo modo o una **F** se pensate o agite **raramente** in questo modo.

Quando mi trovo a dialogare con il/la mio/a compagno/a..

1. mi metto spesso a fantasticare
2. difendo le mie idee con convinzione
3. evito il conflitto poiché non ritengo che non conduca a niente
4. riesco spesso a fare effetto sull'altro/a
5. ritengo che chi parla di più è avvantaggiato nella discussione
6. faccio volentieri dei paradossi, capovolgo il punto di vista mio o dell'altro/a
7. mi confondo raramente
8. spesso non oso parlare, anche se ne ho voglia e desiderio
9. posso arrivare a sostenere un'idea anche se, personalmente, la disapprovo
10. per evitare conseguenze spiacevoli, spesso faccio lo/a scemo/a
11. so che convincerò l'altro se lui/lei è preso/a alla sprovvista...
12. bisogna saper destabilizzare l'altro/a
13. non ho pregiudizi nei confronti del mio partner
14. spesso preferisco non esprimere le mie idee
15. mi capita di perdere il filo del discorso
16. spesso le mie argomentazioni lasciano l'altro/a senza risposta
17. so coinvolgere altre persone per avere informazioni sul mio partner
18. sono attento ai desideri dell'altro/a
19. preferisco astenermi piuttosto che affrontare un conflitto
20. so imporre le mie idee
21. posso difendere brillantemente un punto di vista che disapprovo
22. posso manifestare con calma il mio totale disaccordo
23. spesso abbandono la discussione perché non so difendere le mie idee
24. mi trovo a mio agio nelle discussioni
25. sono capace di dire che non ho compreso un'idea
26. è utile talvolta essere in cattiva fede
27. in un dialogo esiste un vincente ed un perdente
28. Starei molto più volentieri "fuori" dalle discussioni piuttosto che esserne coinvolto
29. so attirare l'attenzione e farmi ascoltare dall'altro/a
30. preferisco tacere piuttosto che rischiare di dire una stupidaggine
31. nessuno è del tutto insensibile alle lodi
32. non temo di dire o fare qualcosa che imbarazzi l'altro/a
33. so che parlare per primo è un rischio
34. non ho paura di nessuno

35. riconosco il diritto a sbagliare per me e per il mio partner
36. mi capita di non osare esprimere un'idea che mi sembra interessante
37. la contraddizione mi diverte
38. difendo con sincerità le mie idee
39. non è sempre il caso di dire tutto ciò che si pensa al proprio partner
40. mi dispiace spesso di non provare a dire tutto ciò che vorrei
41. anche quando mi viene chiesto, mi è faticoso esprimere chiaramente il mio pensiero
42. provare a comandare è un principio sempre efficace
43. raramente prendo la parola spontaneamente
44. bisogna saper anche arrabbiarsi
45. non ho paura del litigio con il mio compagno/a
46. in una discussione voglio uscire vincente
47. so dissimulare le mie idee quando penso che esse non siano condivise dall'altro/a
48. sono in grado di cambiare opinione senza sentirmi manipolato

RISULTATI

Considera solo le risposte V che hai dato, ognuna vale un punto. Distribuisci i punti ottenuti per ogni colonna, rispettando il seguente schema. Se, ad esempio, hai segnato V alla prima domanda, devi inserire 1 punto nella colonna dello "Stile PASSIVO". Conta, infine, i punti ottenuti per ogni colonna e otterrai lo stile comunicativo personale usato nella coppia.

Stile PASSIVO	Stile ASSERTIVO	Stile MANIPOLATIVO	Stile AGGRESSIVO
1	2	3	4
8	7	6	5
14	9	10	11
15	13	12	16
19	18	17	20
23	22	21	24
28	25	26	27
30	29	31	32
36	35	33	34
40	38	39	37
41	45	42	44
43	48	47	46
Totale			