

## STILURI DE COMUNICARE

Stilul de comunicare reprezintă modalitatea prin care o persoană transmite, folosind elemente verbale, nonverbale și paraverbale, informații în cadrul interacțiunilor sociale. În acest fel ne vom putea da seama de cum este persoana respectivă și cum tinde să relaționeze cu cei cu care interacționează.

Conștientizarea propriului stil de comunicare și a stilului celorlalți reprezintă un punct de plecare atunci când dorim să ne îmbunătățim abilitățile de comunicare.

Fiecare persoană are un mod unic de a comunica.

Stilul de comunicare reprezintă un indicator al felului în care un individ își structurează relațiile sociale.

Este determinat de trei elemente:

1. atitudinea – ca modalitate de raportare a individului la viața socială, la ceilalți indivizi și la sine;
2. modelul de comunicare învățat – asertiv, non-asertiv, agresiv sau manipulator;
3. temperamentul persoanei.

**Stilul pasiv** – tendința de a se ascunde, de a fugi mai degrabă decât de a-i înfrunța pe alții. Se poate manifesta astfel:

- printr-un exces de amabilitate și conciliere,
- prin tendința de a amâna luarea unei decizii (adesea chiar prin imposibilitatea de a lua o decizie),
- teamă maladivă de a nu fi judecat de ceilalți,
- supărare resimțită în cazul unui eventual eșec.

Pentru a evita aceste lucruri individul preferă să se supună hotărârii celorlalți, însă această dorință nu exclude apariția sentimentelor de ciudă, mânie mocnită sau ranchiună.

**Stilul agresiv** (atitudinea de atac) – tendința de a fi mereu în față, de a avea ultimul cuvânt, de a se impune cu orice preț, indiferent dacă sunt lezate sau supărate alte persoane. Acest stil de comunicare se poate manifesta astfel:

- pentru a domina, persoana se folosește de orice mijloc (de exemplu, îi contrazice pe ceilalți, îi umilește, are atitudine sau comportament șocant, este răzbunător, își asumă riscuri excesive),
- această atitudine stimulează agresivitatea și antipatia partenerilor și are ca efect, pentru persoana în cauză, sentimentul de a nu fi iubită, respectată și apreciată de ceilalți – aceste lucruri sporesc agresivitatea. Practic vorbim despre un cerc vicios al agresivității.

Atunci când ești agresiv, folosești puterea în mod egoist.

**Stilul asertiv** (atitudinea constructivă) – reprezintă capacitatea de autoafirmare, de exprimare onestă, directă și clară a opiniilor și a drepturilor proprii, fără agresivitate și fără a-i leza pe ceilalți. Se manifestă astfel:

- subiectul are capacitatea de a-și urmări propriile interese, fără a încălca nevoile celorlalți,
- știe să asculte și este dispus să se facă înțeles,
- se bazează pe propriile forțe în atingerea obiectivelor,
- această atitudine permite atingerea scopurilor propuse fără a provoca resentimente din partea celorlalți și, de cele mai multe ori, persoana reușește să câștige simpatia acestora.

