
Essere assertivi per stare bene con gli altri

Autore: Antonella Ritacco

Cos'è l'assertività e a cosa serve? Perché alcune persone sanno sempre dire la cosa giusta al momento giusto e altre no? Perché ad alcuni tutti danno retta ed altri stentano a farsi capire?

Ci sono persone per le quali affermare come la pensano è un atto difficile poiché esse per prime non si attribuiscono valore, per altre invece è un atto spontaneo, che non implica in alcun modo l'interrogarsi sull'effetto che producono sulle altre persone, per altre ancora è un modo consapevole di comportarsi, che necessariamente prende in considerazione se stessi e gli altri perché tutti possano sentirsi considerati. Si sente spesso parlare di **assertività**: negli uffici, nelle sale d'attesa, nei circoli, c'è sempre qualcuno pronto a suggerire "Dovresti essere più assertivo!". Eppure, c'è un po' di confusione sul significato di questo termine. La commessa che vuole vendere il suo miglior capo proprio a te, il fidanzato che assicura che non può proprio perdere quella partita della sua squadra, l'amica che vuole vedere quel film a costo di andarci da sola mentre il resto del gruppo vuole vederne un altro, il genitore che per farsi ubbidire dal figlio afferma: "Si fa così perché l'ho detto io!": non tutto quello che facciamo con decisione è assertività. Gli psicologi **Galeazzi e Porzionato**, nel loro libro del 1998, "Oltre la maschera. Introduzione allo studio della personalità", diedero una definizione molto esaustiva di assertività, intendendola come "**la capacità individuale di riconoscere le proprie esigenze o diritti e di esprimerli con efficacia** nel proprio ambiente, mantenendo nel contempo una positiva relazione con gli altri; oppure come la legittima e onesta espressione dei propri diritti, sentimenti, convincimenti e interessi, evitando la violazione o la negazione dei diritti degli altri". Per chi è nato in un ambiente assertivo certamente sembrerà naturale comportarsi così. Molto meno naturale può apparire a chi non ha imparato a riconoscere e dare valore ai propri bisogni, pareri o diritti, o viceversa ha imparato che quelli degli altri non valgono quanto i propri. Si tratta di **due situazioni estreme di comportamento: il primo passivo, il secondo aggressivo** in cui appare una lotta di sopravvivenza di tipo escludente: o esiste il Tu o esiste l'Io. Un primo motivo per cui l'assertività risulta così importante è proprio perché **dà valore alla relazionalità**, all'Io ed al Tu insieme, senza disconoscere nessuno. Permette dunque di mantenere e far crescere le relazioni nutrienti di cui si è circondati. Un secondo motivo per cui l'assertività è importante riguarda **la coerenza nella propria persona con lo stato di vita ed i valori assunti**. Si tratta di avere una buona consapevolezza di sé, di portare avanti degli obiettivi o ideali e di viverli per come si rendono necessari nelle diverse fasi della propria vita, utilizzando la duttilità e la flessibilità collegate alla situazione, pur nella coerenza dei propri principi. Un terzo motivo per cui l'assertività è di grande interesse è perché **permette alle persone di perseguire obiettivi coerenti** con un interesse o uno scopo. Ad esempio è utile alle funzioni direttive per esercitare la capacità di prendere decisioni ed assumere responsabilità coerenti con il proprio ruolo. Un quarto motivo per essere assertivi è che l'assertività nel lungo periodo **permette di sperimentarsi come degni di stima e di costruire relazioni di lunga durata**, entrambi benefici ad ampio raggio e senza limiti di tempo. Viceversa, quando si utilizzano i comportamenti di tipo passivo o di tipo aggressivo, i vantaggi ottenuti sono immediati (l'evitamento o la supremazia), ma non durano nel tempo e generano malessere. Un quinto motivo è di **creare benessere in se stessi e negli altri e di sperimentare un senso di pace e di soddisfazione interno**. In chi si comporta assertivamente viene a cessare il rimuginio interno conseguente all'insoddisfazione dell'aver detto troppo o del non aver detto nulla, mentre in chi riceve il messaggio è possibile sviluppare un certo grado di tollerabilità della frustrazione interna e, qualora debba ricevere un rimando negativo, ha comunque degli elementi che supportano l'eventuale rifiuto. Un sesto motivo è che **permette di stabilire una linea comunicativa di paritarietà**, la stessa che **Eric Berne, padre dell'Analisi transazionale**, indica come il livello di

comunicazione “sana” che egli esprimeva attraverso il messaggio “Io sono ok, Tu sei ok”. Non occorre alzare la voce o far finta di nulla pensando che tanto non servirà o temendo una reazione, ma il modo utilizzato per dire le cose, rispettoso di sé e dell’altro, permette che esse vengano comprese dall’altro. Un settimo motivo è che **permette di definire in maniera chiara i confini tra sé e l’altro**, cosa che comporta da un lato una migliore definizione e ripartizione delle responsabilità di ciascuno, e dall’altro la consapevolezza che la comprensione di pareri, volontà, bisogni o diritti degli altri non comporta necessariamente la loro accettazione. Una buona notizia è che l’assertività **si può allenare!** Molte persone pensano che l’assertività sia una dote naturale mentre così non è. Per imparare ad essere assertivi occorre saper riconoscere i propri bisogni e stati emotivi e comprendere quelli degli altri; diminuire le fonti di ansia e i pregiudizi sugli altri; accrescere l’autostima e la capacità di tollerare la frustrazione; contemporaneamente allenarsi a tener presente la specifica situazione momento per momento e maturare una capacità di pensiero che vada oltre se stessi.