

L'Assertività.... essere sé stessi e mantenere rapporti costruttivi

Solitamente le relazioni con gli altri possono essere caratterizzate da due modalità estreme di comportarci. La prima è quella dell'eccessiva passività, caratteristica di persone a cui va tutto bene, non si mettono mai in discussione, sono tranquille ed evitano il confronto e il conflitto a tutti i costi. La seconda è invece quella dell'eccessiva aggressività, che caratterizza perlopiù persone che intimoriscono gli altri, mettono in soggezione, quando qualcosa non va sono le prime a dire qualcosa, anche in modo scorbutico o addirittura violento. Queste persone non esitano a urlare, gettare oggetti in aria e fare qualsiasi cosa per raggiungere i propri obiettivi. Chiaramente, nessuno di questi estremi rappresenta l'ideale per avere buoni rapporti con gli altri e allo stesso tempo ottenere i risultati positivi in azienda o in altri contesti appartenenti alla nostra vita quotidiana. Esiste un modo di comportarsi che porta a raggiungere contemporaneamente questi due obiettivi; l' "assertività."

Che cos' è l'assertività?

L'assertività è la capacità di esprimere i propri sentimenti; scegliere come comportarsi in un dato contesto; difendere i propri diritti quando necessario; aumentare la propria autostima; sviluppare una sana dose di sicurezza in se; esprimere serenamente un'opinione di disaccordo quando si ritiene opportuno; portare avanti i propri piani che richiedono una modifica dei propri comportamenti; chiedere agli altri di modificare i loro comportamenti quando vengono percepiti come fuori luogo o offensivi. Tutto questo, quando fatto in modo propositivo, costruttivo e positivo si chiama "assertività".

L'assertività è un **approccio che ci mette in condizione di gestire in modo positivo e costruttivo i rapporti interpersonali**. È una tecnica che può essere appresa e, con la pratica, diviene una capacità che può essere migliorata.

Con un approccio "assertivo" sei in grado di fare, in modo spontaneo e naturale, quanto segue:

- **Esprimere i tuoi sentimenti.** Puoi esprimere i tuoi piaceri e interessi spontaneamente anziché farlo in modo neutrale. Puoi dire, "A me piace questa zuppa" o "Mi piace la tua auto" anziché "La zuppa è buona." Puoi utilizzare la frase "Mi sento" oppure "Io penso" quando appropriato.
- **Parlare di te.** Se fai qualcosa di veramente importante o interessante, tu puoi raccontare questo ai tuoi amici e colleghi. Questo non significa monopolizzare la conversazione, ma puoi fare notare nel momento più opportuno i tuoi successi (e magari anche insuccessi da cui hai tratto significativi spunti di apprendimento) o obiettivi raggiunti.
- **Salutare le persone.** Ti comporti in modo estroverso e amichevole con le persone che vorresti conoscere meglio. Sorridi genuinamente e saluti le persone con calore, "Oh, Ciao! Che bello rivederti" anziché mangiare le parole e dire "ciao" sottovoce oppure fare un semplice cenno del capo o sembrare imbarazzato.
- **Accettare i complimenti.** Puoi accettare un complimento con grazia ("Sì, piace anche a me questa macchina.") anziché dire qualcosa per far apparire meno importante l'oggetto del complimento, ("Sì, ma è pur sempre una Fiat"). In questo modo trasmetti la sensazione di premiare anziché penalizzare o "punire" chi ti fa complimenti.
- **Comunicare con le espressioni del viso.** Le espressioni del tuo viso, l'intonazione della tua voce comunicano gli stessi sentimenti delle tue parole. Quando parli con le persone, mantieni lo sguardo in modo naturale.
- **Esprimere un moderato disaccordo.** Quando qualcuno dice qualcosa di cui non sei d'accordo, non fai finta di essere d'accordo per il solo motivo di mantenere la pace. Esprimi il tuo disaccordo attraverso messaggi non-verbali quanto: guardare altrove, una smorfia, alzare le sopracciglia, scuotere la testa, oppure cambiare il discorso.
- **Fare chiarezza.** Se il tuo capo oppure un collega ti dà indicazioni, istruzioni o giustificazioni in modo affrettato o confuso, puoi chiedere spiegazioni aggiuntive in modo naturale e non invadente. Anziché non dire niente e sentirti confuso per non aver compreso appieno, puoi dire, "Le tue istruzioni non mi erano del tutto chiare. Potresti iniziare da capo?".
- **Chiedere "perché".** Quando qualcuno ti chiede di fare qualcosa che a te non sembra ragionevole oppure gradevole, puoi chiedere, "Perché vorresti che io faccia così?".
- **Esprimere un forte disaccordo.** Quando non sei d'accordo con qualcosa e ti senti piuttosto forte sul tuo punto di vista, puoi esprimere questo con affermazioni del tipo; "Io la vedo in un altro modo. Secondo me..." oppure "Secondo me, il tuo modo di vedere la cosa non prende in considerazione alcuni fattori, come ad esempio...".
- **Difendere i propri diritti.** Non lasci che gli altri si approfittino di te. Sei capace di dire "no" con fermezza senza sentirti in colpa. Puoi difendere i tuoi diritti e chiedere di essere trattato con rispetto. Puoi dire, "Tocca a me..." o "Mi scusi, ma ora mi devo liberare. Ho un altro appuntamento," oppure "Per favore abbassi la sua radio," o "Tu sei mezz'ora in ritardo per il nostro appuntamento." Puoi esprimere i tuoi fastidi senza arrabbiarti.

- **Essere persistente.** Se hai una lamentela (o un reclamo) legittimo, puoi continuare a ribadirlo, nonostante resistenze da parte del tuo interlocutore, fino a che ottieni una risposta soddisfacente. Non ti arrendi di fronte ad un paio di "no".
- **Evitare la giustificazione di ogni opinione.** Durante una discussione, se qualcuno cerca di metterti in difficoltà continuando a chiederti "perché, perché, perché", tu puoi porre fine a queste domande rifiutando di partecipare in questo tipo di dialogo, oppure rigirare la domanda al tuo interlocutore. Puoi semplicemente affermare: "Io la penso così. Questi sono I miei valori. Non devo giustificare tutto quello che dico. Se dare giustificazioni è così importante per te, sentiamo il motivo perché tu non sei d'accordo con quello che dico."

Per concludere vorrei suggerire l'importanza di riflettere rispetto a quanto descritto in questo articolo e invitare ogni persona a: riflettere rispetto ai propri comportamenti in atto nelle relazioni con gli altri, osservare sé stessi e cercare di capire in quali dei tre stili ci si identifica, capire quali sono le aree dei comportamenti che potrebbero essere migliorati e interrogarsi sulla propria assertività e la possibilità di esserlo al fine di raggiungere un buon benessere psicologico e un'ampia gamma di relazioni costruttive