

Carlo Fornesi, via XX Settembre, 28/10a, 16121 Genova, 3474362122

Che cosa è l'assertività?

Assertività è un termine prettamente psicologico che riassume in modo efficace una serie di caratteristiche psicologiche e comportamentali. In particolare per assertività si intende:

Abilità di comunicazione, capacità di esprimere i propri pensieri e le proprie idee;

Capacità di identificare ed esprimere le proprie sensazioni;

Capacità di definire e rispettare i limiti (cioè saper dire di sì e di no in accordo con il proprio sentire);

Comunicare ed ascoltare in modo aperto, diretto ed onesto, senza restare passivi ma senza diventare aggressivi.

In effetti il concetto di assertività si colloca nel “giusto mezzo” tra passività e aggressività: tutte le persone che hanno la tendenza a restare passive quando qualcosa non va loro a genio, a volte hanno sperimentato scoppi improvvisi di aggressività eccessiva che magari li ha portati a fare o dire cose che non volevano dire o fare. Dall'altro lato, chi ha la tendenza ad essere iroso o troppo aggressivo, ritiene che per essere socialmente accettato dovrà trasformarsi in un mite agnellino che non protesta mai e accetta passivamente le ingiustizie e i soprusi.

Come insegna la saggezza dei proverbi, “la virtù sta nel mezzo”, cioè nel comportamento assertivo.

Si tratta di apprendere gradualmente ad affermare le proprie idee e i propri diritti dando voce a quella parte di noi che davvero ci crede, e a rinforzare le nostre convinzioni in tali idee e tali diritti senza che il timore del giudizio sociale e o la bassa stima di noi stessi possa minare le convinzioni stesse, rendendoci titubanti, insicuri, timidi e volubili.

Nessuno può ovviamente realizzare tutti questi obiettivi immediatamente. Prima di provare a sviluppare le abilità necessarie per avere un comportamento assertivo è necessario convincersi di avere tutti i diritti ai propri bisogni e necessità:

- Io ho i miei valori, pareri e le mie emozioni;
- Posso cambiare, modificare e sviluppare la mia vita come meglio credo, e soprattutto ho diritto di provarci;
- Non devo sempre giustificare le mie sensazioni o i miei comportamenti;
- Posso chiedere ciò che desidero e sottolineare come voglio essere trattato e soprattutto come NON voglio essere trattato;
- Ho il diritto di dire "NO";
- Posso chiedere aiuto e informazioni senza sentirmi in colpa o provare vergogna;

- Ho il diritto di fare degli errori.

La cosa più importante che intendo sottolineare è che l'assertività può essere appresa, cioè non è un tratto stabile del carattere, che alcuni hanno e altri no. Chi non riesce ad essere adeguatamente assertivo spesso ritiene di non poterci fare nulla, tende a pensare "sono fatto così" o addirittura a credere che non si possa essere diversi né cambiare. La mancanza di assertività è di solito sostenuta da un insieme di convinzioni, personali e sociali, che spesso hanno una più o meno marcata caratteristica di irrazionalità, o di eccessiva generalizzazione, doverizzazione o che semplicemente non sono convinzioni realistiche o dimostrabili. Ad esempio pensare di dovere sempre ed in ogni caso piacere a tutti, oppure "se dico di no nessuno mi troverà simpatico" o "se la penso diversamente da te non vorrai più essere mio amico" o ancora "nessuno deve accorgersi che non sono perfettamente competente in tutto ciò che faccio". Queste sono solo alcune delle convinzioni che è possibile modificare per diventare più "assertivi" e di conseguenza più sicuri e, in ultima analisi, più soddisfatti di sé.