

Assertività: il coraggio di essere se stessi

Essere assertivi significa prima di tutto rispettare se stessi. Soltanto da un profondo rispetto per la propria persona, per la propria individualità e unicità può svilupparsi la capacità di dare vita a relazioni interpersonali costruttive, sane, basate sul rispetto reciproco. I rapporti con gli altri sono spesso difficili, poco chiari, ansiogeni; questo non è altro che il risultato di fraintendimenti che nascono dall'incapacità delle persone di rapportarsi agli altri in maniera trasparente ed onesta.

Se non si è sinceri con se stessi, come si può esserlo con gli altri? Assertività vuol dire conoscere il proprio modo di essere, accettarlo e non temere di mostrarlo agli altri; nascondere lo può solo provocare incomprensioni e disagi all'interno di una relazione interpersonale.

L'assertività si conquista nel tempo e va mantenuta, evitando estremizzazioni sia in un senso che nell'altro. Essa varia infatti all'interno di due poli opposti: il primo è quello della totale passività e incapacità di confronto con le altre persone; il secondo quello della eccessiva sicurezza di sé che finisce per tramutarsi in un atteggiamento aggressivo, caratterizzato dall'imposizione sugli altri e dalla mancanza di ascolto delle altrui esigenze. Nessuno di questi due estremi si mostra adeguato e, ancora una volta, la virtù sta nel mezzo. Un atteggiamento assertivo sano ed equilibrato comporta la manifestazione dei propri punti di vista e delle proprie esigenze e, allo stesso tempo, l'ascolto e la ricezione dei punti di vista e dei bisogni altrui. Chi è assertivo sa esprimere i propri sentimenti, è in grado di modellare il suo comportamento e le sue decisioni in base al contesto in cui si trova e possiede la capacità di difendere e sostenere i propri diritti quando la situazione lo richiede. La persona assertiva riesce a fare tutto questo senza imporre la propria volontà sugli altri e senza al contrario subire passivamente quella altrui.

La persona assertiva non ha paura di far valere le proprie opinioni e quando viene attaccata sa reagire chiedendo al suo interlocutore di modificare il suo comportamento inadeguato. Per sviluppare una sana assertività sono necessari tre elementi fondamentali: il primo è la conoscenza di se stessi (del proprio mondo interiore, inteso come insieme di attitudini, bisogni, punti deboli e punti di forza), il secondo è una giusta dose di autostima (sicurezza di sé, rispetto per la propria persona) e l'ultimo è il rispetto per il prossimo. Questi tre elementi, se presenti nella giusta dose, danno origine ad un comportamento di tipo assertivo favorendo l'edificazione di rapporti interpersonali costruttivi e trasparenti.

Essere assertivi non significa essere egoisti; l'egoista è colui che non coglie le esigenze altrui e mostra un interesse esclusivo per le proprie, mentre l'assertivo comprende i bisogni degli altri e li tiene in considerazione. Al contrario di una persona passiva e di una egoista/egocentrica, la persona assertiva possiede le seguenti caratteristiche:

1. Sa esprimere i propri sentimenti. Essa è in grado di condividere con gli altri ciò che prova, senza vergogna né timore di essere fraintesa o giudicata.
2. Non ha bisogno di giustificarsi. Quando esprime le proprie opinioni, i propri gusti, le proprie scelte o i propri valori non si sente in dovere di fornire una motivazione o una giustificazione. Davanti ad una persona che la contraddice e non la approva sa rispondere in modo semplice e deciso (dicendo, per esempio <<Io la penso così>>, <<Questi sono i miei valori>>).
3. Non teme il confronto. Quando discute con qualcuno non ha paura di confrontarsi con il suo interlocutore sui diversi argomenti, anche quando sa di essere meno esperto o competente.
4. Ammette i propri errori e i propri cambiamenti di opinione. Sa benissimo che chiunque può sbagliare o rivedere le proprie posizioni, dunque si mostra sincera e onesta nei confronti di se stessa e degli altri ammettendo gli errori commessi e i cambiamenti di opinione senza per questo provare sensazioni di eccessiva inadeguatezza o inettitudine.
5. E' persistente. Quando dice qualcosa che ritiene importante e non viene ascoltata è capace di ribadirla finché non le viene concessa la giusta attenzione.
6. Difende i propri diritti. Non permette che gli altri la calpestino e si approfittino di lei; quando necessario sa farsi rispettare senza il timore di offendere l'altro e senza venire bloccata dai sensi di colpa.
7. E' in grado di dire NO. Quando si trova in disaccordo con qualcuno sa esprimere il proprio punto di vista mantenendo toni rispettosi nei confronti del suo interlocutore.

8. Chiede spiegazioni. Nel caso in cui l'altra persona dica qualcosa di poco chiaro o avanzi richieste eccessive o irragionevoli essa chiede delucidazioni, chiarimenti. Non ha paura neppure di ammettere di non aver capito un discorso e di necessitare di un ulteriore approfondimento.
9. Parla di sé. Quando vuole raccontare qualcosa di sé, come una esperienza importante o il raggiungimento di un obiettivo, è capace di farlo senza tuttavia monopolizzare la conversazione o interrompendo un discorso già avviato.
10. Accetta i complimenti. Quando qualcuno le rivolge una osservazione positiva la accetta senza tentare di sminuirla o ingigantirla, evitando dunque risposte come <<No, non è vero...>> oppure <<Non esagerare...>>.

Dott. Luca Govoni - www.nienteansia.it