
Più assertivi vuol dire anche più felici

Autore: Angela Mammana

Un atteggiamento mentale che può aiutare in diverse situazioni, in famiglia, con gli amici, come al lavoro.

Al lavoro, nelle relazioni di coppia, con gli amici si parla tanto dell'ambita **assertività**, soprattutto quando si vivono situazioni frustranti, si dice "sempre di sì", non si lavora bene in gruppo. **Cosa vuol dire sviluppare una comunicazione assertiva?** Proviamo a fare un piccolo affondo non di certo esaustivo, in quanto sembra un argomento semplice (lo è solo in apparenza), ma all'interno di esso vi sono vissuti antichi e tratti di personalità. Il termine assertivo letteralmente deriva da "to assert" che **vuol dire affermarsi, farsi valere**, è una modalità interpersonale costruttiva. **L'assertività è un atteggiamento mentale e come tale porta con sé un bagaglio di emozioni, reazioni fisiologiche e comportamenti.** L'assertivo riconosce i propri pensieri, i propri bisogni ed emozioni, li esprime chiaramente nel rispetto dei propri diritti e dei diritti altrui. Vuol dire stare a contatto con sé stessi, ascoltarsi, poter 'chiedere' liberamente al mondo rispettando gli altri. Al contrario atteggiamenti non assertivi sono caratterizzati da comportamenti passivi, aggressivi o passivo-aggressivi, i quali, costituiscono degli ostacoli alla serenità in quanto sono fortemente correlati ad ansia e preoccupazione. Molte situazioni problematiche o disfunzionali nascono dall'incapacità di dire di "no" (questa è caratteristica solitamente dei passivi). Negli **anni 80 e 90** l'assertività è stata considerata **un mezzo attraverso il quale realizzare se stessi**, successivamente, gli studi hanno mirato all'applicazione delle abilità assertive nei diversi campi della vita. È stata infatti dimostrata l'efficacia dei training sull'assertività dalla clinica (psicoterapia) alle aree dove sono richieste competenze sociali come lo sport, la politica, la moda, la religione ecc. **L'assertivo è un comunicatore efficace!** Questo atteggiamento è riconosciuto come un'abilità fondamentale per raggiungere traguardi all'interno di relazioni interpersonali in svariati ambiti. Le persone assertive riescono a costruire relazioni intime, a prevenire che altri abusino di loro, esprimono pensieri sia positivi che negativi senza sentirsi in colpa o violare lo spazio degli altri. **Esercitare questo tipo di atteggiamento permette di sviluppare una maggiore autostima, migliora la comunicazione e incrementa sentimenti di felicità.** Questo porta anche a fare valutazioni autonome rispetto a situazioni complesse da affrontare. **La nemica dell'assertività, invece, è la paura!** Quando non si adotta questo stile si percepisce il mondo come un posto pericoloso, abitato per lo più da nemici, dai quali difendersi attraverso comportamenti aggressivi o con la sottomissione (passività), o la manipolazione (passivo-aggressivo). La passività possiamo esprimerla in vario modo, per esempio, se pensiamo di essere minacciati nel lavoro cercheremo il benessere del capo, di non farlo arrabbiare, questo ci incastra in giochi che ci inibiscono fino a farci annullare per cercare il compiacimento altrui. Allo stesso modo anche l'aggressivo si sente minacciato, ma reagisce in modo diverso, è convinto che bisogna usare la coercizione o l'aggressività per soddisfare i propri bisogni. **Quando assumiamo atteggiamenti aggressivi pensiamo di essere più importante degli altri o che gli altri non hanno il diritto di criticarci**, adottiamo strategie comportamentali come la prevaricazione verbale o fisica, l'umiliazione. Questo fa sì che la persona che tende spesso all'aggressività tenderà ad essere evitata e nella persona stessa **prevarranno sentimenti di insoddisfazione e solitudine.** Tutti noi abbiamo sperimentato nella nostra vita tutti questi atteggiamenti, avremo sviluppato una tendenza maggiore ad uno dei tre, e allo stesso tempo possiamo continuare ad incrementare l'assertività come **abilità che migliora il nostro benessere e costruisce relazioni più solide.** Gli atteggiamenti passivi e aggressivi derivano dalle nostre esperienze passate di vita (tristi o dolorose) e **possono essere abbandonati per ricercare nuove modalità più soddisfacenti.** Tutti noi abbiamo dei diritti. Il diritto di agire in favore della nostra dignità e del rispetto di noi stessi senza per questo violare i diritti altrui. Il diritto di essere trattati con rispetto da amici, familiari, e da tutti coloro con cui

interagiamo. Il diritto di dire di no senza sentirci in colpa! Il diritto di esprimere i sentimenti, anche quelli negativi e di prenderci del tempo per prendere le decisioni. Il diritto di cambiare idea alla luce di nuove informazioni. Abbiamo il diritto di chiedere ciò che desideriamo e di sbagliare, tutti possiamo commettere errori! Hai il diritto di sentirti a posto con te stesso!