

## **I requisiti dell'assertività**

La parola assertività deriva dal latino *asserere* che significa asserire, cioè affermare con certezza, in maniera risoluta: l'assertività è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza tuttavia offendere né aggredire l'interlocutore. Si può anche delineare come il giusto equilibrio tra due polarità: da una parte il comportamento passivo, dall'altra il comportamento aggressivo.

Tra i requisiti di una buona assertività si possono indicare:

### **- buona immagine di sé (autostima)**

L'autostima è necessaria nella condotta assertiva, poiché è la base per una buona relazione con gli altri, mentre il pensare di non valer nulla impedisce un buon dialogo con sé stessi, finendo così per comportarsi in maniera passiva o aggressiva.

### **- adeguata comunicazione**

Le persone assertive fanno spesso uso dei pronomi personali e di verbi incisivi (evitando invece un utilizzo smodato di "devo" o "dovrei"), non provano difficoltà a manifestare il proprio disappunto verso l'interlocutore e non mascherano le proprie emozioni. Inoltre tra comunicazione verbale e corporea non c'è incongruenza, ossia ciò che viene detto a parole è anche quello che viene detto con il corpo. Fondamentale il contatto oculare poiché chi osserva l'altro ha un'adeguata percezione della realtà, mentre con l'assenza del contatto visivo si ha una tendenza alla fuga e all'evitamento.

### **- buona capacità di rispondere alle richieste e alle critiche**

Questo requisito è legato all'autostima. Per poter rispondere alle critiche è necessario essere consapevoli e convinti delle proprie idee e dei propri comportamenti mentre per rispondere in modo adeguato alle richieste occorre non essere troppo accondiscendenti da un lato e troppo rigidi all'opposto.

### **- buona capacità di dare e di ricevere apprezzamenti**

Anche questo requisito è basato sull'autostima: una persona assertiva è conscia del proprio valore e apprezza i riconoscimenti ma non li brama, né li rifiuta. Allo stesso modo è in grado di riconoscere i meriti e il valore degli altri e, soprattutto, lo esprime.

### **- capacità di ascolto**

Questo requisito va nelle due direzioni dell'ascolto verso l'altro e verso se stessi. L'attenzione che si deve porre alla persona che sta comunicando non deve essere concentrata solo sul messaggio verbale, ma anche su quello non verbale e paraverbale

(postura, tono e volume della voce). Allo stesso modo occorre dare ascolto anche a ciò che la comunicazione suscita in chi ascolta: sentimenti, emozioni che entrano in gioco nella comunicazione e devono essere comprese e accettate.

**- empatia**

L'empatia, da questo punto di vista, deve essere considerata un modo di comunicare nel quale chi ascolta mette in secondo piano il suo modo di percepire la realtà per cercare di comprendere profondamente le esperienze e le percezioni di chi parla: è quasi una forma di immedesimazione che porta a conoscere i sentimenti dell'altro come se li si vivesse.

Alcune delle cause che non permettono lo sviluppo di una condotta assertiva possono essere:

- il cattivo apprendimento di comportamenti da parte di figure familiari
- esperienze negative che hanno generato ansia
- un'educazione troppo rigida che non valorizza la persona
- le convinzioni disfunzionali e i pensieri irrazionali.

Con un po' di allenamento e prestando attenzione a come ci si pone nell'ascoltare gli altri, e ascoltando maggiormente se stessi, è possibile aumentare la propria capacità assertiva e migliorare la qualità delle proprie relazioni con gli altri.

Chiara Iacono

maggio 2014