

Qualcosa T'Infastidisce Devi Dirlo: 10 Regole della Comunicazione Assertiva

Categoria : DIALOGO CON L'EDITORE

Pubblicato da [Giuseppe Piccolo](#) in 26/4/2019

L'assertività è una delle capacità che migliorerebbe di molto i rapporti tra le persone, sia al livello individuale che comunitario, e alla quale nessuno ci educa, anzi! Cresciamo con un modello di comunicazione talmente squilibrato che la mancanza di rispetto, l'aggressione verbale, il sarcasmo, l'intolleranza e la censura sono banalizzati: basta ascoltare i talk-show di maggiore ascolto in tv o leggere i commenti sui social per capire che il nostro modello comunicativo è per la maggiore tutt'altro che rispettoso e funzionale allo scambio di idee e alla libertà di espressione, come dovrebbe essere lo scopo della comunicazione stessa.

In origine, la comunicazione serve a costruire un ponte metaforico tra noi e l'altro, concetto che rimanda alla sua etimologia (dal latino *cum* = con, e *munire* = legare, costruire), sia per **promuovere lo scambio** (di idee, abilità, materiali, ecc.) che **la conoscenza**. Attraverso questi ponti creati tra le persone (o comunità), si promuove la trasmissione di informazioni e quindi la crescita di entrambe le parti. In questo tipo di comunicazione, **l'assertività funge da pilastri: permette che lo scambio avvenga su delle basi solidi e sane.**

Purtroppo, oggi, più che una comunicazione costruttiva utilizziamo i mezzi di comunicazione per distruggere, prevaricare sugli altri, invadere la sfera personale altrui; la parola serve ad offendere, a ferire; sui nostri "ponti" non circolano più merce di scambio ma armi, veleni, offese gratuite.

Non è più uno strumento per promuovere lo scambio, l'accrescimento del sapere e di conseguenza l'uguaglianza, la crescita, la tolleranza e la pace, ma uno strumento per distruggere ed imporsi sugli altri. Questo schema vizioso si ripete all'infinito: nel nucleo familiare, tra vicini e parenti, al lavoro, nel proprio paese, tra i paesi al livello globale.



Questo tipo di **comunicazione aggressiva e competitiva** non ci porta a vivere bene e al livello umano inasprisce i rapporti. Allora perché continuiamo a comunicare in questo modo? Onestamente, credo che **il motivo primario di tale mancanza sia semplicemente che nessuno ci educa all'assertività**: nessuno ci educa a comunicare in maniera rispettosa sia nei nostri confronti che nei confronti dell'altro.

In realtà, l'assertività si basa anche sull'autostima, sul sapere mettere dei paletti quando occorre, sul riconoscere i propri bisogni, i propri confini e sul rispettare se stessi (*se non rispetto me stesso, come farò a rispettare e chiedere rispetto?*); se alla base manchiamo di autostima, sarà difficile riuscire ad esprimersi in maniera equilibrata. Quindi, il punto primario sul quale lavorare per allenarsi all'assertività, siamo noi.

Cos'è l'assertività e come può migliorare i rapporti

L'assertività è grossomodo quella capacità di affermare le proprie opinioni e farsi valere rispettando contemporaneamente gli altri, di accettare che l'altro possa avere una visione diversa dalla nostra senza sentirci nel dovere di competere con esso. Ecco una definizione proposta da **DeMuyneck e Forster**:

L'ASSERTIVITÀ È LA CAPACITÀ DI ESPRIMERE IN MODO CHIARO E DIRETTO LE PROPRIE OPINIONI, I PROPRI BISOGNI E LE PROPRIE EMOZIONI, CERCANDO ALLO STESSO TEMPO DI NON LEDERE L'ALTRO, LE SUE IDEE E I SUOI DIRITTI.

L'assertività permette una **comunicazione inclusiva** dove ognuno ha la possibilità di esprimersi liberamente sempre nel rispetto di se stesso e dell'altro. **Si esce dallo schema competitivo al quale siamo abituati dalla più giovane età** (competere con gli altri per essere il primo della classe, il migliore a scuola e poi il più efficiente sul posto di lavoro, il più divertente nella compagnia di amici, …) per *incontrare* l'altro. **È la fine della competizione e l'inizio del dialogo.**



Purtroppo capita spesso che lo scopo della comunicazione sia quello di dover lottare contro l'altro in una corsa al podio per dimostrare il proprio valore/statuto/potere, andando fino a denigrare, ferire o attaccare l'altro pur di vincere e di essere considerato meritevole. **Nella comunicazione assertiva, si decide di interrompere questa dinamica: si smette di competere per partecipare, collaborare, affinché lo scambio di opinioni possa arricchire entrambe le parti.**

Non lotto *contro di te* per far valere le mie opinioni, dialogo *assieme a te*

La competizione è diventato un modello di comportamento talmente diffuso da essere diventato disfunzionale: quando si parla di rapporti umani dove entrano in gioco la sfera delle emozioni, del vissuto personale, e dei sentimenti, questo modello di comunicazione non può portare che a molti disagi.



Una condizione del genere può pesare molto sulla nostra **salute psico-fisica**: se viviamo sempre in uno stato d'alerta dove dobbiamo sempre prevaricare sull'altro per dimostrare il nostro valore oppure difendersi da continui attacchi alla nostra integrità, **il sistema nervoso**, nel tentativo di darci la possibilità di attingere a tutte le nostre risorse per giungere all'obiettivo, rimane costantemente sovraccaricato e questo porta una serie di disagi: **stress cronico, ansia, aggressività, esaurimento nervoso, stanchezza, tensioni muscolari, ecc.**

Ecco che **la consapevolezza di non dover sempre lottare** ci aiuta ad uscire da questa dinamica: scegliamo di esprimerci con una modalità **più etica verso il nostro sentire** e quello dell'altro, più rispettosa e più funzionale.

10 consigli per comunicare con maggiore assertività

La comunicazione assertiva ha **molti vantaggi**: scegliendo di entrare in contatto con l'altro su una base più rispettosa per entrambi, e smettendo di dover lottare per affermare le proprie idee, **i rapporti diventano più sani ed equilibrati** (esco dalle dinamiche manipolative, imparo ad ascoltare l'altro in maniera più attiva), **l'autostima diventa più stabile, l'ansia e l'aggressività verbale diminuiscono.**

Nell'ascoltare l'altro in maniera attiva ci si dà la possibilità di aprirsi a nuove idee rimanendo fedele allo stesso tempo ai propri valori contribuendo a **diminuire la rigidità mentale** (mi apro al mondo rimanendo fedele a me stesso, accolgo altri punti di vista senza rinunciare a ciò che è importante per me).

Di seguito troverai **alcuni consigli per aumentare i tuoi livelli di assertività** nei tuoi rapporti con gli altri.



1. **Difendi le tue idee ma accetta che altre persone possano pensarla diversamente da te.**
2. Sii aperto al cambiamento, al confronto rispettoso di idee e non temere di aggiornarti. **Hai il diritto di commettere errori, non avere paura di riconoscerlo.**
3. Evita di proiettare sul mondo e sugli altri il tuo stato interiore (ansie, paure, tristezza, rabbia,…); **i filtri emotivi possono alterare la tua percezione** degli eventi e non sempre nel migliore dei modi.
4. Coltiva una concreta **fiducia in te e sicurezza nelle tue capacità.**
5. Cerca di esprimerti nel modo più chiaro e diretto possibile, **usa la prima persona per esprimere ciò che stai percependo:** “io”.
6. Cerca l’equilibrio: difendi le tue idee senza aggredire né importi come unica fonte affidabile di informazioni ma non fare nemmeno la parte dello zerbino. **Sei un essere umano: esprimiti con dignità e rispetto verso di te e gli altri.**
7. Scopri **quali sono i limiti che gli altri non devono oltrepassare e comunicalo con chiarezza,** fai il punto sulle ferite interiori che ti impediscono di trovare un giusto equilibrio.
8. Conosci i tuoi diritti, i tuoi doveri verso di te e verso gli altri. **Hai il diritto di dire “no”, di rifiutare ciò che non rispecchia i tuoi valori:** rifiutare non è né una mancanza di rispetto verso l’altro, né una mancanza di educazione; stai solo rispettando la tua sfera personale.
9. **Non prendere le critiche sul personale** e, se sono mosse con rispetto e spirito costruttivo, accoglile come spunti di riflessione per migliorare. Diversamente, lascia correre: non ti appartengono.
10. Rispetta gli altri e chiedi di essere trattato con rispetto a tua volta. **Il rispetto è un diritto condiviso.**