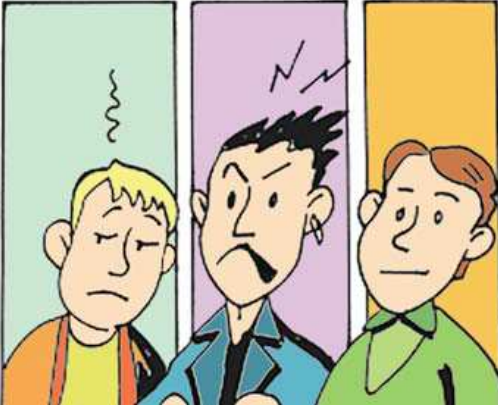


Essere assertivi



Significa saper difendere i propri diritti senza offendere le altre persone o negare i loro diritti.

Chi ha uno stile **remissivo** pensa che le sue esigenze siano poco importanti o è convinto di essere tanto debole da non potere badare a se stesso o decidere da solo. Tende ad accettare le decisioni altrui, anche quando non gli piacciono. Tuttavia, col tempo comincia a soffrire perché le sue esigenze non sono soddisfatte.

Chi ha uno stile **aggressivo** tende a difendere i propri diritti in modo prepotente, urtando i sentimenti delle altre persone. Col tempo, chi è aggressivo rimane isolato.

Chi ha uno stile **assertivo** è consapevole dei propri diritti, ma anche di quelli degli altri. Si preoccupa dei sentimenti altrui e perciò tende a fare le sue richieste e le sue critiche in modo da non offendere gli altri.

Un esempio dei diversi stili

Maria vorrebbe avere un po' di tempo per studiare nel primo pomeriggio per poi uscire più tranquilla con gli amici del suo gruppo. Quasi tutti i pomeriggi Susanna, che praticamente non esce mai con altri, passa a trovarla per stare con lei e chiacchierare.

Come può Maria dire a Susanna che preferisce stare sola e studiare?

Remissivo: Va bene, che cosa c'è di nuovo, che mi vuoi dire?

Aggressivo: Senti, dovresti smetterla di venire qui tutti i pomeriggi. Non ne posso più, ho bisogno di stare un po' da sola.

Assertivo: In genere mi piace parlare con te, ma in questi giorni avrei bisogno di studiare quando torno a casa, per essere più libera più tardi.

Che ne diresti di scegliere il mercoledì come giorno in cui incontrarci a parlare?

In questo caso Maria accetta un compromesso (incontrare Susanna tutti i mercoledì) perché le dispiace che Susanna si senta sola.

In alcune situazioni difficili da gestire, come quando per esempio ci si ritrova a essere bersagliati da critiche ingiuste o da scherzi di cattivo gusto, può essere molto utile ricorrere alle cosiddette tecniche di **"auto protezione"**.

Tecniche di autoprotezione

Convinzioni sbagliate sull'assertività

Diventare assertivi qualche volta è difficile perché bisogna contrastare dei veri e propri "miti".

I miti più comuni sono:

a. Il mito dell'umiltà. Siamo vittime di questo mito se crediamo che sia meglio non sembrare mai egoisti, è meglio non mettersi in vista e non rivendicare apertamente i propri diritti o esprimere i propri desideri. Chi ha queste convinzioni spesso trova difficile indicare anche una sua sola qualità personale positiva e si sente a disagio se qualcuno gli fa dei complimenti. È troppo critico verso se stesso ed è portato ad attribuire i suoi eventuali successi alla fortuna o alla benevolenza degli altri e i suoi insuccessi a se stesso, a come è fatto (normalmente male). Non sorprende quindi che possa essere demoralizzato e anche depresso.

b. Il mito del dover evitare l'ansia. Siamo vittime di questo mito se pensiamo che: "Essere in ansia è sempre una cosa di cui vergognarsi, un segno di debolezza", senza tenere conto che tutti si sentono ansiosi in determinate circostanze. Chi crede a questo mito può essere portato a evitare tutte le situazioni che possono procurare ansia e di conseguenza rinuncia a molte esperienze. Il risultato paradossale è che si continua a provare ansia, perché si finisce con il diventare ansioso per cose sempre meno importanti.

c. Il mito del dovere. Chi ci crede, dice a se stesso: "Se un amico mi chiede un favore, devo farglielo". Crede anche che i suoi amici sono tenuti a fargli i favori che lui chiede a loro. Di conseguenza, non si sente quasi mai a suo agio quando gli è chiesto un favore o quando lo chiede. Infatti, quando qualcuno gli chiede qualcosa, siccome si sente obbligato a dire di sì, può provare risentimento, mentre quando chiede lui un favore si sente imbarazzato, perché è convinto che l'altro si sente obbligato a dirgli di sì, anche quando non vorrebbe o ha difficoltà a farlo.

Chiedere scusa e tecniche di autoprotezione

Da una parte ci sono situazioni in cui è bene scusarsi. Se ci si scusa, è bene essere precisi.

Ad esempio, se ci siamo comportati in modo sgarbato o insensibile verso una persona e questa persona, non solo si lamenta del nostro specifico comportamento, ma estende le sue critiche a tutto quello che facciamo, chiariamo che il fatto di scusarsi per la scortesia non significa che accettiamo tutte le critiche.

Dall'altra, in alcune situazioni è impossibile essere assertivi in modo rispettoso, ad esempio quando si è bersagliati continuamente da critiche ingiuste o da scherzi di cattivo gusto, oppure quando qualcuno reagisce in modo aggressivo ai nostri modi assertivi.

Sono utili allora le cosiddette tecniche di autoprotezione, il cui uso va però limitato alle sole situazioni in cui non si possono applicare soluzioni più costruttive. Le principali sono:

a. Disco rotto. Questa tecnica consiste nel ripetere più e più volte la propria risposta finché l'altro finalmente accetta il messaggio. La tecnica si applica ad esempio quando si ripete senza spiegazioni "Non mi interessa" o "Mi dispiace, non me la sento" o "Mi dispiace, no" più e più volte ad un venditore troppo insistente o a un conoscente che fa ripetutamente una richiesta eccessiva. Quando è chiaro che l'altro non ci permette di respingere la sua proposta in modo assertivo e cortese, è tempo di lasciar stare le spiegazioni, smettere di rispondere alle domande e limitarsi a ripetere la stessa risposta.

b. Sordità selettiva. Questa tecnica consiste nel rifiutarsi di parlare di un certo argomento, ad esempio quando qualcuno insiste a parlare di un evento passato, anche se gli abbiamo fatto chiaramente capire che non intendiamo più parlarne. Sforziamoci allora di non replicare più, anche se le critiche ci feriscono. Può essere utile chiarire il nostro atteggiamento con frasi di questo tipo: "Ho capito bene, ma d'ora in poi non ho più intenzione di risponderti. Abbiamo già discusso di questo argomento e sai come la penso.

Su qualsiasi altro argomento sono disposto a discutere, ma non su questo". Dopo bisogna davvero non parlare più dell'argomento in questione, anche se provocati.

c. Rinvio. Qualche volta si riesce a neutralizzare la rabbia di qualcuno che è ingiustificatamente aggressivo se si accetta di proseguire la conversazione solo se smetterà di usare certi toni. Si può dire ad esempio: "Sono disposto a parlarne, ma non quando tu sei così arrabbiato. Calmati prima, e poi ne parleremo". Se l'interlocutore si calmerà, rispetteremo l'impegno.

d. Separare gli aspetti affettivi dalle decisioni assertive. Una tecnica che alcuni manipolatori usano per spingere gli altri a fare quello che vogliono, consiste nel mescolare piani diversi. Non lasciamoci confondere e fuorviare. Ad esempio possiamo sentirci dire da un amico: "Se non mi presti il denaro che ti ho chiesto, vuol dire che non ti importa niente di me". In questo caso è importante distinguere le due componenti, dicendo ad esempio: "Non è vero che di te non mi importa, ma non ho intenzione di prestarti del denaro, perché ne ho bisogno io in questo momento".

e. Neutralizzare il senso di colpa. Chiediamoci se diciamo troppo spesso: "Mi dispiace" o "Scusa". Chi chiede sempre scusa si sente in colpa anche quando non è il caso e spesso non si rende conto di avere il diritto di esprimere le sue opinioni e di vivere la sua vita. D'altra parte scusiamoci se siamo convinti che ci sono buone ragioni per farlo; anche in questo caso, piuttosto che scusarci per avere sbagliato, impegniamoci a comportarci diversamente in futuro.

f. Assecondare o annebbiare. È una tecnica usata per confondere un provocatore, che s'impiega quando si desidera far smettere delle critiche ingiuste con il minimo sforzo. Consiste nel dare l'impressione di poter condividere il giudizio negativo, senza in realtà farlo. Si possono usare espressioni come: "Potresti aver ragione" o "Prendo atto di quello che mi dici" o "Ci penserò su".