

LE POSSIBILITA' DELL'ASSERTIVITA'

Dott.ssa Monica Monaco

e-mail : menteviva.eu@libero.it

siti web: www.menteviva-eu.com

www.centroaspen.it

www.titania.ct.it

www.benessere.com

L'assertività: dalle origini alle attuali applicazioni

Il concetto di “assertività” nasce in America, all’interno di un modello del comportamento umano orientato al risultato ed è per tale ragione che esso ha trovato numerose applicazioni in ambiti molto diversi, come la salute mentale o la psicologia del lavoro, assumendo un’importanza fondamentale anche nell’ambito della psicologia dell’educazione, di quella scolastica e di quella sportiva.

L’allenamento all’*assertività*, infatti, rappresenta tradizionalmente un’efficace strumento per intervenire, migliorando i “comportamenti difficili” e i disagi personali legati alle difficoltà nel rapporto con gli altri, nonché un metodo per educare i giovani, favorendo uno sviluppo sano dell’autostima e di positive capacità di relazionarsi al mondo.

Attualmente lo sviluppo di comportamenti assertivi rappresenta una grande risorsa ed un’opportunità per tutti coloro che desiderano migliorare se stessi e il loro rapporto con gli altri.

L’importanza dell’*assertività* è legata alla sua natura; si tratta, infatti, di un’abilità trasversale, che può essere utile in tutti gli ambiti della vita, dal momento che l’interazione e la comunicazione con gli altri sono una costante delle attività quotidiane.

Le caratteristiche della comunicazione assertiva

Prima di approfondire le caratteristiche del comportamento assertivo, occorre definire meglio il concetto di cui si sta parlando.

L’*assertività* è uno stile di comunicazione che facilita il rapporto con gli altri, minimizzando il rischio di incomprensioni, rendendo altamente probabili reazioni positive dell’ambiente e riducendo la possibilità di reazioni negative (Folcarelli A., 2000).

Lo *stile di comunicazione assertivo* è la base di una comunicazione efficace e viene definito anche “*stile autoaffermativo*”; una delle prime caratteristiche dell’assertività è, infatti, la capacità di affermare se stessi,

salvaguardando i propri diritti e il proprio modo di pensare. La possibilità di esprimere se stessi nella condotta assertiva, tuttavia, va conciliata con il rispetto dell'altro, promuovendo un rapporto alla pari, che può essere sinteticamente espresso dal pensiero "io esisto, tu esisti".

Di conseguenza, il primo passo per la formazione di un comportamento assertivo è quello di promuovere dei rapporti di parità e simmetria, rimuovendo le numerose "idee parassite" che spesso sono legate a degli stereotipi sociali o anche a delle credenze culturali specifiche.

Numerose osservazioni mostrano, infatti, che alla base di un atteggiamento comunicativo inefficace e anassertivo operano dei pregiudizi automatici, che spesso agiscono in modo quasi inconsapevole e che sostengono l'importanza di alcune persone rispetto ad altre. Ne sono esempi le idee sul diverso rispetto che si deve manifestare nei confronti delle persone più grandi, delle persone con ruolo più alto o delle persone con formazione di livello superiore, tutti pensieri che istintivamente possono attraversare la mente e guidare la condotta o la comunicazione verso l'asimmetria.

Tutte le volte che ciò avviene si determinano stili anassertivi che, più precisamente, possono essere caratterizzati da comportamenti aggressivi o, viceversa, da comportamenti passivi.

Lo *stile assertivo* di comunicazione si pone, pertanto, al centro tra due poli opposti ed è caratterizzato dall'ascolto delle proprie emozioni, da pensieri positivi su se stessi e dall'idea di rispetto per l'altro, elementi che si traducono in una capacità di esprimersi senza dover prevaricare sull'altro.

Nello *stile passivo* le emozioni vengono represses, dando luogo spesso a pensieri di colpa e di autosvalutazione e generando comportamenti di evitamento o che mostrano uno scarso coinvolgimento nel rapporto con gli altri.

Nello *stile aggressivo*, invece, le emozioni sono incontrollate e spesso si traducono in attacchi all'altro e in atteggiamenti esageratamente competitivi che mirano a smontare quanto affermato dalla controparte.

L'allenamento all'assertività

I cosiddetti "**training per lo sviluppo dell'assertività**" sono dei programmi che mirano a far acquisire delle capacità non soltanto di abilità sociale, ma anche di competenza, in modo da adattare il proprio

comportamento e la propria comunicazione in relazione alla situazione specifica che si sta affrontando.

Il semplice apprendimento di repertori assertivi, infatti, potrebbe essere inutile o perfino inadeguato rispetto alla possibilità di gestire determinate situazioni quotidiane in cui l'assertività si pone come una possibilità e non come una regola, nel rispetto della necessità di rendere minime le reazioni negative dell'altro, garantendo il proprio benessere.

Ciò significa che imparare ad essere assertivi significa imparare ad esserlo in modo prevalente e con flessibilità, valutando tuttavia anche quei casi in cui il contesto richiede comportamenti più passivi o più aggressivi.

Rapporti tra Assertività, Intelligenza Emotiva e Autostima

L'approfondimento delle caratteristiche del *comportamento assertivo* consente di comprendere i **tre nuclei essenziali** di tale stile: la *discriminazione*, l'*empatia* e l'*espressività*.

Con il primo termine si fa riferimento alla capacità di riconoscere gli stati mentali propri e altrui; per empatia si intende la capacità di comprendere le emozioni e la prospettiva cognitiva e percettiva dell'altro; infine, per *espressività* si intende la capacità di rendere gli altri consapevoli delle proprie emozioni e dei propri pensieri.

Queste tre capacità rappresentano le radici dell'assertività e consentono di capire lo stretto legame intrecciato tra questo tipo di comunicazione e le abilità che compongono la cosiddetta "Intelligenza Emotiva".

Quest'ultima è, infatti, una capacità complessa che racchiude le abilità di comprendere e controllare le proprie emozioni, nonché quelle di riconoscere le emozioni dell'altro e di gestire efficacemente le relazioni interpersonali, componendo eventuali controversie (Goleman D., 1994).

Di conseguenza l'Intelligenza Emotiva si configura come il substrato di uno stile assertivo di comunicazione che, a sua volta, rappresenta l'espressione di quelle che sono state definite "doti o abilità emotive".

Sviluppare l'assertività implica, quindi, dover lavorare sulle cinque grandi capacità che compongono l'Intelligenza Emotiva: la consapevolezza delle proprie emozioni, la gestione emotiva, la capacità di motivarsi, l'empatia e l'arte sociale.

Infine, va osservato che la possibilità di esprimere se stessi senza prevaricare l'altro appare possibile solo se è presente un buon grado di

autostima, poiché solo una persona con buona autostima è in grado di chiedere senza manipolare e di esprimere se stessa senza prevaricare.

LA LEADERSHIP ASSERTIVA

Leaders assertivi, leaders con potere positivo

Una persona che possiede una capacità di comunicare ricorrendo ad uno stile assertivo può essere un buon leader, un leader che non necessita di trovare potere imponendosi, perché detiene un potere intrinseco e positivo per sé e per gli altri (Nanetti F., 2002).

Il potere del leader assertivo risiede innanzitutto nella sua capacità di empowerment, ossia nella sua abilità di tirare fuori le risorse del suo gruppo e di aumentare le possibilità degli altri componenti, attraverso la capacità di negoziare e di saper trovare il momento e il modo opportuno per coinvolgere gli altri, in modo che ognuno possa riconoscere e avere riconosciuto il proprio valore. In questo modo il leader rifiuta le etichette e i pregiudizi e aiuta con fiducia ad affermare i diritti di tutti.

La capacità di accettare il rischio, di fare delle richieste e di affermare anche delle convinzioni che, talvolta, vanno controcorrente sono altre caratteristiche del leader assertivo che comunica in modo autentico i propri dubbi e le proprie convinzioni anche quando sa di non compiacere una parte del gruppo o di contrastare un'idea diffusa che, tuttavia, può bloccare il lavoro collettivo.

La capacità di esprimere in modo sereno la disapprovazione e i propri giudizi, senza ricorrere a minacce o aggressività, consente ad un leader con uno stile assertivo di comporre i conflitti, scoraggiando atteggiamenti di superiorità, ristabilendo lo spirito di gruppo e alleggerendo i momenti di tensione che non consentono un lavoro collettivo efficace (Goleman D., Boyatzis, McKee A., 2002).

Sportivi assertivi

Quanto affermato sulle possibilità che l'assertività offre ad un leader, consente di riflettere su questa risorsa estremamente importante anche nell'ambito sportivo, tanto per gli atleti che per gli allenatori e per i managers sportivi.

La leadership assertiva rappresenta, infatti, una competenza necessaria per il raggiungimento dei più alti obiettivi condivisi con la propria squadra e con il proprio gruppo di atleti.

Un allenatore assertivo è, infatti, in grado di motivare il lavoro di ogni atleta, comunicando in modo positivo e personalizzato e rendendo i propri atleti partecipi delle proprie decisioni e degli obiettivi individuali e collettivi, sviluppando in tal modo una partecipazione attiva che non può essere raggiunta attraverso l'imposizione di un lavoro costruito in modo autonomo e non condiviso.

Attraverso la capacità di riconoscere e di comunicare ad ogni atleta il proprio valore e le proprie risorse, un coach diventa anche un educatore rispetto alle sconfitte che immancabilmente si devono affrontare e può aiutare, attraverso una comunicazione che non trasmette né accuse né compiacenza, a rileggere e a riprogettare il proprio impegno, sostenendo spontaneamente l'autostima.

La capacità di dissociarsi da uno stile gregario o da uno stile dominante consente inoltre di favorire l'inserimento nel gruppo sportivo anche degli atleti che hanno maggiori difficoltà ad essere accettati dal resto del gruppo e che, per tali ragioni, spesso non riescono ad esprimere al meglio le proprie possibilità o rischiano di abbandonare lo sport alle prime difficoltà. La formazione all'assertività appare, pertanto, una tematica di importanza cruciale in tutte le professioni che implicano una mediazione di bisogni e una gestione di risorse umane, risultando una possibilità estremamente importante per migliorare la comunicazione tra generazioni diverse e uno strumento che promette i suoi frutti anche nel difficile rapporto genitori-figli (Gottman J., De Claire J., 1997).

Alcuni riferimenti bibliografici:

Gottman J., De Claire J., 1997, Trad it. *Intelligenza emotiva per un figlio. Una guida per i genitori*, RCS, Milano.

Goleman D., Boyatzis, McKee A., 2002, Trad it. *Esser leader*, Rizzoli, Milano.

Goleman D., 1995, Trad it. *Intelligenza emotiva*, RCS, Milano.

Folcarelli A., 2000, *Educare all'assertività*, in *Psicologia e scuola*, n. 101-102-103-104-105, Franco Angeli, Milano.

Nanetti F., 2002, *Le sembianze del potere*, Quattroventi, Urbino.

Monaco M., 2004, *La comunicazione assertiva per la salute mentale*, serie Opuscoli Salute Mentale n° 1, Centro A.S.P.E.N.onlus, Palermo.