

COMUNICAZIONE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Il benessere ed il successo di ogni individuo è determinato principalmente dalle sue abilità sociali ed interpersonali, oltre che dalle qualità personali e dall'entità della sua personale motivazione. Mettere in atto comportamenti caratterizzati dalla fiducia in se stessi, dall'autostima, dall'assenza di inibizioni sociali e dal dominio dell'ansia permette di conseguire ottimi risultati sia in ambito personale che in ambito lavorativo.

Per poter raggiungere ciò è necessario innanzitutto conoscere se stessi, le proprie reazioni, le proprie modalità relazionali e intersoggettive più frequenti. La conoscenza di sé, infatti, è il punto di partenza per una comunicazione efficace, poichè da questa nasce un più oggettivo approccio agli altri che favorisce la scelta di migliori e più idonee modalità interattive.

Il termine assertività deriva dal verbo inglese "to assert" che significa "mettere uno schiavo in libertà" e cioè sentirsi liberi di poter scegliere e di esprimersi in maniera responsabile, senza danneggiare l'altro. Il significato comune della parola "assertivo" è sinonimo di "autoaffermativo". Per essere assertivi bisogna saper comunicare senza troppe paure e riserve mentali e possedere quel coraggio e quella decisione che derivano da una buona autostima. Non bisogna poi essere imbrigliati da sentimenti di inferiorità, ma neppure compiacersi narcisisticamente di se stessi vivendo il rapporto con gli altri in modo ostile

I due comportamenti opposti a quello assertivo sono il **passivo** e l'**aggressivo**. Il primo consiste nel tenere maggiormente in considerazione i bisogni dell'altro sottovalutando i propri; il secondo è caratterizzato da una violenza verbale e/o fisica verso gli altri e da una costante, e a volte ingiustificata, iperconsiderazione di sé.

Se pensate di non essere capaci di dire di no al vostro partner o al vostro collega anche quando si stanno chiaramente approfittando della vostra disponibilità; se, quando il cameriere del ristorante dove state cenando non vi porta il piatto che avevate ordinato nel modo in cui lo desideravate, voi lo aggredite dicendogli che è un incapace e che non verrete mai più in quel locale; se, mentre state facendo la coda in posta e qualcuno vi passa avanti, non riuscite a dirgli che deve rispettare la fila e fate finta di niente lasciandovi sorpassare; se volete che vostro/a figlio/a o vostra/o sorella/fratello vi aiutino di più nelle faccende domestiche, ma non ottenete nessun risultato neppure quando glielo fate notare...avete la tendenza a relazionarvi con gli altri o in modo aggressivo o in modo passivo o in entrambi questi modi alternandoli a seconda delle circostanze. In tutti questi casi, quindi, dovrete lavorare sulle vostre modalità comunicative ed imparare ad essere maggiormente ASSERTIVI. Solo così riuscirete ad ottenere quel che volete (e che è vostro diritto ottenere) senza mancare di rispetto o nuocere all'altro.

Pertanto, al fine di apprendere le abilità comunicative interpersonali fondamentali e potenziarne altre che già sicuramente possedete, può rivelarsi utile frequentare un **training di assertività**.

Un corso di tal genere, condotto da psicologi esperti di comunicazione, vi trasmette un insieme di tecniche comunicative efficaci che migliorano la vostra competenza sociale intesa come il modo migliore di entrare in relazione con l'altro senza peraltro trascurare il proprio modo d'essere e le proprie caratteristiche interiori. Il training assertivo, infatti, consiste nella trasmissione di un insieme di procedure e tecniche atte a ristrutturare e/o potenziare il comportamento sociale.

Solitamente un training assertivo consiste di una serie di 4 incontri, a frequenza settimanale, ciascuno dei quali ha una durata di 2 ore.

La base metodologica del corso implica sessioni semistrutturate dove cioè, ad una fase iniziale di carattere teorico, segue sempre una parte pratica e più attiva il cui scopo è di far sperimentare, individualmente o in piccolo gruppo, le abilità sociali trattate.

I partecipanti possono portare, come esempi concreti di vita reale vissuta, dei casi in cui hanno capito di aver dimostrato poca assertività. Ciò al fine di discuterne con lo psicologo ed avere delle dritte su come comportarsi in futuro qualora si ripresentassero le medesime circostanze.