

La personalità Assertiva

“L’atteggiamento giusto e la comunicazione efficace per essere un Leader nella vita”

Per molti di noi è difficile affermarsi, esprimere ciò che vogliamo, i nostri bisogni, desideri, esprimere le nostre idee e opinioni. A volte è difficile essere autentici: ci frena la paura di deludere l’altro, di ferirlo, di non essere più ricambiati, di mettere in crisi la relazione qualsiasi sia. Preferiamo allora rinunciare alle nostre convinzioni, ai nostri valori, ai nostri bisogni, anche se facendo così nuociamo al nostro benessere, senza necessariamente rinforzare quelle relazioni che tentiamo di proteggere. Imparare la COMUNICAZIONE ASSERTIVA e a comportarsi in modo ASSERTIVO ci aiuta a saper gestire le relazioni, i momenti relazionali difficili, a comunicare con persone difficili, a saper gestire conflitti e divergenze nel modo migliore per noi stessi e per gli altri.

La comunicazione assertiva aiuta ad essere se stessi, ad auto-affermarsi, nel rispetto di se stessi e dell’altro. Affermarsi, essere autentici, veri, trasparenti, ma con tatto, con rispetto verso l’altro. Ascolto ed espressione di se stesso, delle proprie emozioni e sentimenti ma ascolto anche dell’altro, per comprenderlo e se possibile trovare punti di accorso. La persona assertiva è un leader di se stesso perché sa guidarsi, camminare lunga la strada che ha tracciato per la sua felicità e soddisfazione ma sa anche guidare gli altri, i rapporti, le relazioni.

Molte persone rinunciano a tutto questo e man mano si spengono. Rinunciano ad affermarsi, esprimere ciò che provano, ciò che gli dà fastidio, la loro infelicità, sottomettendosi agli altri, gettando via una vita e comunque rinunciando ai loro bisogni, desideri, progetti, obiettivi. Altri invece si comportano in modo opposto: affermano se stessi con violenza verso gli altri, arroganza, non rispetto, ferendo, svalutando, trascurando gli altri. I comportamenti passivi e i comportamenti aggressivi sono atteggiamenti negativi di non equilibrio, non salutari e rovinano le relazioni e se stessi.

Il COMPORTAMENTO ASSERTIVO ci consente di rimanere fedeli a noi stessi, ai nostri valori, ai nostri sentimenti, a ciò che proviamo durante il giorno, nelle diverse situazioni relazionali, con le diverse persone che incontriamo. Siamo fedeli a noi stessi ma rispettiamo l’altro e lo ascoltiamo. Nessuno ispira più simpatia di una persona che sa affermare se stesso senza offendere e svalutare l’altro. Mentre si afferma è capace di mantenere e migliorare le sue relazioni, di valorizzare anche gli altri. Chi può essere più amato !

Spesso pensiamo che affermare se stessi ci fa correre il rischio di compromettere le relazioni. In realtà è proprio grazie a questo comportamento assertivo che le preserviamo. Annullare se stessi di fronte all’altro genera tanta negatività, frustrazione, sensi di colpa, ansia che pagheremo a caro prezzo rompendo i rapporti. Stesse conseguenze per i comportamenti e la comunicazione aggressiva.

Diventare persone assertive è un processo di miglioramento, crescita, affermazione di se. I benefici nella vita familiare, professionale e sociale sono enormi:

- Saper entrare in sintonia con gli altri e piacere

- Saper relazionarsi
- Saper gestire conflitti
- Saper trovare accordi
- Saper chiedere e ottenere favori, aiuti, supporto
- Saper comunicare in modo da farsi capire e comprendere l'altro
- Saper esprimere con coraggio i propri interessi, bisogni, priorità, sentimenti
- Saper esprimere ciò che siamo
- Aumentare il livello della nostra autostima
- Avere giudizi positivi dagli altri
- Saper conquistare la fiducia degli altri
- Avere una immagine di persona equilibrata, vera, autentica, piacevole

Il successo, realizzarsi, raggiungere obiettivi, spesso lo si ottiene con un atteggiamento mentale efficace, positivo, con le abilità sociali, con il saper trattare con gli altri

La vera crescita personale è imparare ad essere ASSERTIVI, quindi a farci valere ma con rispetto dell'altro, ad affermarci senza svalutare l'altro, a realizzarci senza manipolare l'altro. A prendere in mano la nostra vita senza trascurare quella dell'altro. Un Leader.

“Afferma te stesso e fai crescere gli altri valorizzandoli. Allora ti seguiranno , collaboreranno con te e ti aiuteranno verso la tua scalata”

Fabrizio Cianca – direttore del centro di formazione maveco. (www.formazione-maveco.it)
Formatore-coaching Comunicazione, autostima, potenziamento di se stessi. Tecniche di vendita e marketing