

## **DIVENTARE UNA PERSONA “ASSERTIVA”**

“Quello che ti serve per stabilire maggiori relazioni positive e viverle bene”

Autore: Dott. Fabrizio Cianca – Direttore didattico del Centro di formazione Maveco

La comunicazione assertiva e lo stile comportamentale Assertivo è l'abilità sociale di saper esprimere le proprie esigenze, interessi, diritti ed i propri sentimenti, e farsi rispettare in ogni occasione, ma senza prevaricare, senza aggredire e allo stesso tempo mantenere le relazioni con gli altri. Questo contraddistingue la persona Assertiva dalla persona Passiva e dalla persona Aggressiva.

Se in certe situazioni relazionali non riusciamo a dire quello che pensiamo, difficoltà ed esitazione ad affrontare l'altro, siamo titubanti, indecisi, siamo sulla difensiva, accettiamo le decisioni degli altri o mettiamo poca resistenza anche se non ci piace ciò che vogliono farci fare, allora assumiamo un comportamento Passivo (di fuga). Compiacciamo gli altri, li subiamo e ci facciamo condizionare. Quando invece in certe situazioni comunichiamo in modo brusco, aggressivo, intollerante, critico, a volte manipolativo, a volte sarcastico e sprezzante, allora assumiamo un comportamento aggressivo. Vogliamo imporci e dominare gli altri con i comportamenti e con le parole o linguaggio del corpo. Entrambi i comportamenti e la relativa comunicazione ci porterà svantaggi, problemi interpersonali, clima intorno a noi pessimo, crisi e rotture relazionali, oltre a giudizi negativi e sfiducia da parte degli altri con cui entriamo in contatto. Con il passare del tempo la comunicazione passiva e aggressiva rivelerà tutta la loro negatività e chi ci farà le spese sarete voi e purtroppo anche gli altri.

La comunicazione Assertiva ti permette di saper gestire le relazioni interpersonali in modo efficace, e padroneggiare situazioni difficili e conflittuali. Con la comunicazione Assertiva riuscirai a migliorare i tuoi comportamenti e i tuoi atteggiamenti verso gli altri. Essere assertivo significa saper dire le cose nel modo giusto; saper esprimere le proprie idee senza svalutare, squalificare e imporsi sull'altro ma al contrario salvaguardare la relazione e il giudizio dell'altro; significa saper trovare compromessi e soluzioni negoziali con gli altri quando c'è un conflitto o una divergenza; saper fare una critica senza ferire l'altro; accettare le critiche e trasformarle in critiche costruttive; non permettere agli altri di manipolarci.

Enormi sono i vantaggi di diventare una persona Assertiva e di imparare a comunicare in modo assertivo. Benefici per il benessere della nostra vita privata, affettiva e professionale. Il comportamento assertivo e la relativa comunicazione permette di allargare le relazioni, migliorare quelle già in essere, piacere e farsi stimare, acquisire credibilità, conquistare la fiducia degli altri, aumenta l'autostima, riempie di orgoglio.

Il termine “Assertivo” deriva da “Asserire”, affermare se stesso, ma nello stesso tempo, la persona assertiva sa stabilire e mantenere le relazioni, quindi permette all'altro di affermare anche se stesso in modo da costruire relazioni durature, impiegate sulla fiducia, positività, simpatia.

Ti è difficile spesso fare in modo che gli altri sappiano quello che desideri ? (comportamento passivo/fuga)

Ti è difficile a volte esprimere quello che pensi, le tue idee e opinioni ? (comportamento passivo/fuga)

...oppure al contrario dici le cose in modo così aggressivo e brusco che gli altri ci rimangono male ? (comportamento aggressivo)

Ti è difficile con alcune persone direi che un certo comportamento ti infastidisce ? (comportamento passivo/fuga)

...oppure al contrario glielo dici in modo brusco e offensivo ? (comportamento aggressivo)

Ti capita a volte di non riuscire ad esprimere una critica o un complimento ? (comportamento passivo/fuga)

...oppure sei accusata di criticare sempre e troppo ? (comportamento aggressivo)

Hai qualche volta sensi di colpa oppure frustrazione, ansia e perdita di fiducia in te stesso/a ?

(comportamento passivo/fuga)

Hai difficoltà a gestire e affrontare e risolvere divergenze, conflitti e litigi ? (comportamento passivo/fuga)

Hai a volte la percezione di essere manipolato dagli altri, familiari, datore di lavoro, partner e colleghi ?

(comportamento passivo/fuga)

Eviti di discutere con gli altri per timore di incrinare la relazione, per il questo vivere o per timore di instaurare un clima negativo ? (comportamento passivo/fuga)

Ti capita a volte di non riuscire a dire le cose al tuo interlocutore e a volte ad essere aggressivo, intollerante, brusco ?

Se ti ritrovi in tutte queste situazioni relazionali, allora ti mancano le abilità comunicative e comportamentali dell'ASSERTIVITA.

La nota negativa è che se in certe situazioni relazionali interpersonali hai difficoltà a dire, comunicare ad esprimere ciò che vuoi (esigenze, bisogni, necessità) o che ti infastidisce( comportamenti, modi di fare, tipo di linguaggio, ecc), sei spesso in preda all'ansia, frustrazione, senso di sfiducia, bassa autostima. La nota positiva è che puoi migliorare imparando la comunicazione assertiva.

La mancanza di assertività si manifesta anche nell'avere un comportamento aggressivo, intollerante, critico, svalutante ecc verso gli altri. Questo comportamento può causare crisi nelle relazioni, rotture, inimicizie, allontanamento, etichettatura di persona indesiderabile, non piacevole, ecc a causa di questo modo autoritario, , brusco di trattare gli altri.

La comunicazione Assertiva La Comunicazione Assertiva facilita le relazioni e ti dà più serenità, più fiducia in te stesso e più credibilità e stima da parte degli altri. La comunicazione Assertiva ti permette di esprimere i tuoi bisogni, desideri e interessi nel modo giusto; evita conflitti e divergenze; ti permette di farti capire bene e capire l'altro.

La comunicazione Assertiva ti rende più piacevole, ti dà soddisfazione nell'interazione con gli altri, ti dà benessere e uno stato emotivo positivo

Diventare una persona Assertiva significa affermare se stessi e nello stesso tempo avere ottime relazioni, espandere le proprie amicizie, elevare la propria immagine, aumentare il livello di autostima, piacere di più.

Saper comunicare in modo Assertivo ti permette di saper gestire tutte le situazioni relazionali anche difficili:

- saper esprimere con facilità le proprie idee, opinioni, divergenze
- saper fare richieste (necessità, bisogni, ferie, lavoro, aumenti di stipendio, ecc)
- saper fare critiche o far cambiare un comportamento senza che l'altra persona si senta offesa o ferita)
- saper comunicare decisioni difficili
- saper accettare le critiche e farle diventare costruttive per migliorare se stessi
- saper fare richieste e favori
- saper rifiutare richieste (saper dire di "no")
- saper entrare in sintonia e feeling con gli altri
- conquistare la fiducia degli altri
- Piacere e stabilire un clima relazionale piacevole
- Saper comunicare e convincere
- Saper ascoltare gli altri e comprendere il loro punto di vista per stabilire una relazione efficace
- Saper negoziare, trovare compromessi, punti in comune

I comportamenti assertivi e la comunicazione assertiva saprai gestire ogni situazione relazionale, in famiglia, con il partner, con i colleghi, con il datore di lavoro, nelle riunioni, con funzionari pubblici e con persone conosciute da poco. Tale capacità comunicativa è uno strumento utile per la gestione ottimale ed efficace dei rapporti interpersonali. La persona assertiva: "Ne istrice, ne zerbino, ma leader di se stesso e degli altri"

Autore: Dott. Fabrizio Cianca – Direttore didattico del Centro di formazione Maveco