

## **Assertività e resilienza**

### **Assertività o affermazione di sé stessi**



«Non dire quello che pensi, ma  
pensa a ciò che dici»

L' **assertività** è la capacità di riconoscere i propri sentimenti e quelli degli altri, e l'attitudine a motivarsi per gestire le proprie emozioni in maniera appropriata, tanto per se stessi quanto nelle relazioni umane.

Essere assertivi, è essenzialmente rispettare gli altri e se stessi, sapendo che le proprie opinioni, credenze, pensieri e sentimenti sono altrettanto importanti che quelli di chiunque altro.

Noi diciamo che una persona è **assertiva** quando essa è capace di esercitare e/ o di difendere i diritti personali, come quello di **dire "no"** o di esprimere sia un disaccordo, sia un'opinione contraria e /o dei sentimenti negativi, e di farlo senza lasciarsi manipolare come lo farebbe una persona sottomessa, e senza violare né manipolare i diritti degli altri.

#### **Quali sono i diritti di una persona assertiva?**

- **Diritto** di essere trattato con rispetto e dignità.
- **Diritto** di sbagliare e di assumersi la responsabilità dei propri errori.
- **Diritto** di avere i propri valori e le proprie opinioni.
- **Diritto** di avere le proprie necessità e che esse abbiano la stessa importanza di quelle degli altri.

- **Diritto** di essere il proprio e solo giudice, di dissentire e di esprimere i propri sentimenti.
- **Diritto** di cambiare opinione, idea o linea di condotta.
- **Diritto** di protestare quando si è trattati ingiustamente.
- **Diritto** di cambiare ciò che non ci soddisfa.
- **Diritto** di fermarsi e di riflettere prima di agire.
- **Diritto** di chiedere ciò che si vuole.
- **Diritto** all' indipendenza.
- **Diritto** di rifiutare delle richieste senza sentirsi colpevoli o egoisti
- **Diritto** di non giustificarsi di fronte agli altri.
- **Diritto** di non dipendere dalla volontà degli altri.
- **Diritto** di scegliere tra rispondere e non rispondere.
- **Diritto** di fare ciò che si vuole fintanto che non si violino i diritti di qualcun altro.
- **Diritto** di risentirsi e di esprimere una sofferenza.

**L'assertività è legata alla buona stima che abbiamo di noi stessi e può essere imparata nel quadro di un processo di sviluppo emotivo.**

Essere assertivi significa ugualmente **comunicare** con efficacia, dire ciò che si ha da dire con fermezza, esprimendo verso sé stessi e gli altri rispetto ed empatia. In una parola, l'assertività è la capacità di comunicare con efficacia.

#### **Tre modi di comunicare:**

- ***I comunicatori passivi o non assertivi*** hanno la tendenza a non difendere i loro confini personali, e ciò permette alle persone aggressive di far loro del male.
- ***Le persone aggressive*** hanno la tendenza a non rispettare i confini personali degli altri, e ciò le porta a far loro del male tentando di influenzarle.
- ***Una persona comunica in maniera assertiva*** quando non teme di dire ciò che pensa, non cerca di influenzare gli altri, ma invece si comporta in maniera di rispettare il loro limiti / confini personali. Ugualmente è pronta a difendersi dagli attacchi aggressivi.

Il fatto che essi pensino di non aver diritto alle proprie convinzioni, diritti o opinioni è una delle ragioni per la quale le persone sono poco assertive. In questo senso la formazione all' assertività insegna che di fronte a delle situazioni chiaramente ingiuste, difendere i propri diritti è un diritto.



## Tecniche per essere assertivi

- **Assertività positiva:** consiste nell' esprimere l'apprezzamento e l'affetto autentici che le altre persone ispirano. L'assertività positiva presuppone che si sia attenti a ciò che è buono e prezioso negli altri e che, dopo averne preso coscienza, lo si comunichi sia verbalmente che non verbalmente.
- **Assertività empatica:** permette di percepire, di comprendere e di agire in funzione dei bisogni del nostro interlocutore; ci permette di essere a nostra volta ascoltati e compresi.
- **L' assertività conflittuale:** il comportamento assertivo conflittuale è utile quando percepiamo una contraddizione apparente nelle parole e negli atti del nostro interlocutore. Con voce serena e modi accomodanti, con tono che non accusi e non condanni, bisogna limitarsi ad informarsi a fare delle domande poi a esprimere direttamente un desiderio legittimo.
- **L' interrogazione negativa:** consiste nel domandare al proprio interlocutore di chiarire i suoi propositi. L' obiettivo è comprendere se la sua critica è costruttiva o se cerca di manipolare.
- **Ignorare in maniera selettiva:** se nel corso di una discussione, l'altra persona tenta di introdurre degli argomenti che non hanno nulla a che vedere con il nocciolo della discussione, si tratta di ignorare questi argomenti e di rispondere solamente a ciò che è correlato all'argomento che si sta trattando.
- **Disinnescare la collera:** rifiutarsi di discutere con una persona quando è nervosa o arrabbiata.
- **Affrontare i problemi uno alla volta:** nel corso di una conversazione o di una discussione gli argomenti devono essere trattati uno alla volta, non bisogna affrontare un nuovo argomento se prima non si è esaurito il precedente.
- **Ironia assertiva:** rispondere alle critiche ostili con un «grazie».
- **Avviare il cambiamento: Spostare** il centro della discussione verso l'analisi di ciò che succede tra noi ed il nostro interlocutore, lasciando da parte il problema che sembra aver provocato questa discussione.
- **Interruzione del processo:** rispondere alle critiche provocatorie con delle frasi laconiche: sì, no, forse, etc

Le competenze sociali in particolare l'assertività sono competenze fondamentali per la nostra vita quotidiana, fermo restando che ciascuno ha la propria visione del mondo ed i propri interessi; i conflitti interpersonali sono all'ordine del giorno. Delle competenze troppo poco sviluppate o mal utilizzate possono essere fonte di frustrazione e di insoddisfazione.



### Argomenti di riflessione:

1. Pensate di essere una persona assertiva? Perché?
2. Credete sia possibile che una persona non assertiva lo possa diventare?
3. Tra le tecniche usate dalle persone assertive, quali avete utilizzato? quali non avete mai utilizzato?
4. La convivenza tra i membri del vostro gruppo potrebbe essere più armoniosa se voi foste una persona assertiva?

## Resilienza



Dalla sofferenza sono emerse le anime più forti; i caratteri più solidi sono cuciti con le cicatrici

Khalil Gibran

Alcune situazioni nelle nostre vite possono essere causa di ansietà, di preoccupazione o di incertezza, e questo può a sua volta farci rinunciare ai nostri obiettivi. Per far fronte a questa situazione, noi dobbiamo sviluppare la nostra resilienza.

### **Che cosa è la resilienza e come acquisirla?**

**La resilienza è una virtù che consiste nel superare le avversità ed adattarsi ad esse, con la certezza che se ne verrà fuori quali siano le difficoltà.**

Gli avvenimenti che possono colpirci sul piano emozionale sono numerosi: la fine di un rapporto d'amore, le difficoltà economiche, progetti sfumati, malattie, per citarne solamente alcuni. Tutti eventi che mettono alla prova la nostra resilienza.

Il fatto di essere resilienti non ci risparmia né difficoltà né angosce. È normale per una persona che è traumatizzata o sta attraversando delle grandi prove, essere ferita sul piano emozionale e provare tristezza. In effetti, il cammino verso la resilienza rischia di essere disseminato di ostacoli in grado di colpire lo stato emozionale di colui che lo intraprende.

La resilienza non è una caratteristica che si ha o non si ha. Comprende dei comportamenti, dei pensieri e delle azioni che chiunque può imparare e sviluppare.



Siete una persona resiliente quando:

- **Voi avete un'intelligenza emozionale.** Ciò significa che conoscete le vostre emozioni e sapete gestirle, ma anche potete identificare le emozioni degli altri e capirle
- **La conoscenza di voi stessi è molto sviluppata:** perché conoscete le vostre capacità e di vostri limiti, voi fissate degli obiettivi realizzabili.
- **Siete tolleranti e flessibili al cambiamento,** sapendo che molto spesso è inevitabile. Questo vi permette di affrontare i problemi con fiducia e creatività.
- **Siete ottimisti** e considerate gli ostacoli come opportunità di conoscere e crescere a tutti i livelli.
- **Siete sicuri di voi.** Questo vi permette di prendere iniziative, essere paziente e perseverante, e così di portare a termine quanto avete intrapreso.
- **Sapete condividere le vostre preoccupazioni** per sentirvi capiti e confortati, senza permettere al vostro ego di interferire.
- **Voi cercate di circondarvi di persone che possiedano moltissime caratteristiche di cui sopra,** perché solamente un gruppo di persone resilienti potrà realizzare i progetti comuni.

#### Come costruire la resilienza

- **Stabilite delle relazioni:** è importante stabilire delle buone relazioni con la vostra famiglia, i vostri amici e delle altre persone che contano nella vostra vita. accettate l'aiuto e il sostegno delle persone che vi amano e vi ascoltano.
- **Evitate di vedere le crisi come degli ostacoli insormontabili:** voi non potete evitare che alcuni eventi siano fonte di forte tensione, ma potete cambiare il vostro modo di interpretarli e di reagire.
- **Accettate che il cambiamento faccia parte della vita:** una situazione sfavorevole può impedire di raggiungere certi fini. Accettare che ciò che non può essere cambiato permette eventualmente ci concentrarsi su ciò che al contrario può esserlo.
- **Orientatevi verso il vostro obiettivo:** proponetevi degli obiettivi realistici. Piuttosto che concentrarvi su dei compiti che sembrano irrealizzabili, domandatevi quali sono quelli che potete realizzare oggi e che vi aiuteranno a proseguire verso la direzione desiderata.
- **Cercate l'occasione di partire alla scoperta di voi stessi:** in mezzo a coloro che hanno vissuto delle situazioni difficili, molti hanno guadagnato una forza personale, una migliore stima di sé, una vita spirituale più intensa.



- **Coltivate una visione positiva di voi stessi.** credete nella vostra capacità di risolvere i problemi, sviluppate questa speranza e fidatevi del vostro istinto: la vostra resilienza ne risulterà rafforzata.
- **Non perdetevi mai la speranza:** uno sguardo ottimista permette di sperare che la vita ci riserverà delle belle cose. Piuttosto che lasciarvi sopraffare dalle paure, cercate di visualizzare ciò che sperate di ottenere.
- **Prendetevi cura di voi stessi:** mettetevi all' ascolto delle vostre necessità e dei vostri desideri. Interessatevi a delle attività che vi fanno piacere e che trovate rilassanti. Fate regolarmente dell'esercizio fisico. Prendersi cura di sé aiuta a mantenere lo spirito ed il corpo preparati ad affrontare le situazioni che necessitano di resilienza.
- **Mantenete un atteggiamento di tolleranza e flessibilità:** aver fiducia in voi vi porterà ad aver fiducia negli altri e ad accettarli per quello che sono.

#### **Argomenti di riflessione:**

1. Quale tipo di avvenimenti avete trovato più penosi e come vi hanno afflitto?
2. Quando vi siete trovati in una situazione difficile, a chi avete chiesto aiuto?
3. Cosa avete imparato su voi stessi e sul vostro interagire con gli altri in momenti difficili?
4. Siete riusciti a scavalcare gli ostacoli? se sì, come ci siete riusciti?
5. Su cosa si orienta la vostra speranza per il futuro?

