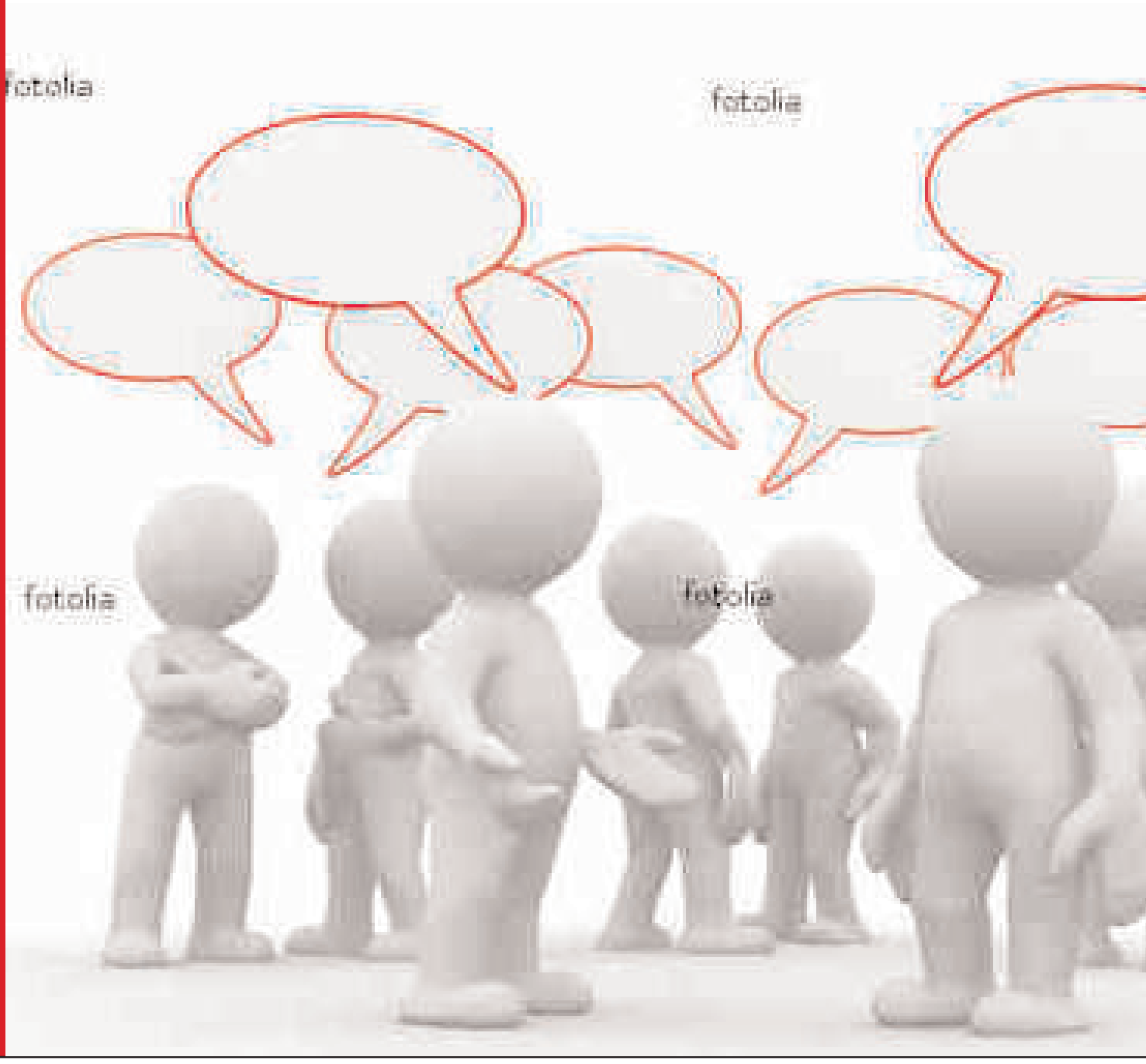
Stili Comunicativi e Relazioni



L'ASSERTIVITÀ PER VIVERE MEGLIO

• Dr.ssa Linda Degli Esposti, psicologa
• Dr.ssa Simonetta Migliorini, psicologa psicoterapeuta

Studio Psicologia Maieutiké, Bologna
• www.maieutikestudio.it

Ciascuno di noi utilizza una propria modalità di comunicare, non solo con il linguaggio verbale ma anche con l'atteggiamento, il tono di voce, la postura, la gestualità ecc. Gli stili comunicativi variano da persona a persona, ma si possono essenzialmente raggruppare in 3 categorie: assertivo, aggressivo e passivo. Ovviamente, non scegliamo coscientemente lo stile comunicativo che usiamo, si forma negli anni attraverso i rapporti con il mondo esterno. Una volta individuato, potremmo provare a modificarlo verso uno più assertivo. Questo ci permetterà di vivere le nostre relazioni lavorative, sociali e talvolta anche quelle private, in modo sicuramente più soddisfacente. Quando le emozioni più profonde sono coinvolte, come accade all'interno di una relazione affettiva, non riusciamo quasi mai ad essere lucidi e distaccati perché questi rapporti vanno a toccare la parte più intima, delicata e vulnerabile di noi.
È lecito, quindi, aspettarsi che queste saranno le ultime ad essere influenzate dall'apprendimento di una maggiore assertività. Ma quante sono queste relazioni? In realtà molto poche: genitori, fratelli, compagni di vita, figli, e amici molto stretti. La maggior parte delle relazioni si gioca su di un piano molto più neutro, quindi è possibile guardarle da una certa "distanza", magari chiedendoci: Come mi rapporto con questa persona? Potrei cambiare qualche cosa per migliorare il rapporto? Ponendoci queste domande potremo tendere ad uno stile comunicativo più assertivo al lavoro e nei rapporti sociali in generale. Ne vale certamente la pena dato che tali aree coinvolgono gran parte della nostra giornata e del nostro spazio interno. Comprendere appieno le dinamiche ci consentirà inoltre di inquadrare quale stile comunicativo ci rappresenta maggiormente e in questo modo potremo scegliere la giusta strada per correggere l'atteggiamento e avvicinarci ad uno stile più assertivo migliorando nel contempo la nostra qualità di vita.

Stile comunicativo assertivo

Una persona assertiva possiede una modalità di comunicazione che la rende socievole, sicura di sé e aperta al confronto. Prima ancora che un modo di comportarsi, l'assertività è un atteggiamento mentale il cui ingrediente principale è il rispetto per i diritti delle persone. Per agire in modo assertivo è indispensabile essere chiari con se stessi circa le proprie necessità, i propri desideri, i propri punti di vista, anche se questo a volte costa fatica, fa male e richiede di rivedere anche in modo drastico relazioni importanti. Essere chiari con i propri interlocutori tanto quanto lo si è con se stessi, costerà fatica e un po' di dolore ma è necessario. Risulta basilare avere fiducia nella propria capacità di dare un contributo alla relazione, ma al contempo dovremo dare fiducia agli altri e alla loro capacità di avere un ruolo positivo e costruttivo. Nelle relazioni sarà fondamentale riconoscere agli altri il diritto di essere individui unici, disposti a gestire in modo costruttivo e positivo le eventuali divergenze.

Il comportamento assertivo stimola l'apertura, il rispetto, la fiducia, la conoscenza reciproca e promuove un atteggiamento di collaborazione. Inoltre, il fatto di aver dato voce ai propri punti di vista e stati d'animo dà soddisfazione, rafforza l'autostima e aumenta il senso delle proprie capacità e possibilità di controllare gli eventi, assumendosi la responsabilità del proprio comportamento. Tutto questo stimola l'apertura mentale, il cambiamento e gli altri. Abbiamo detto che "assertività" è uno stile relazionale; non è, quindi, solo un comportamento o una modalità di espressione, ma anche e soprattutto un modo di pensare e pensarsi. Ad esempio, se una persona pensa di valere di meno (o più) degli altri, di dover soddisfare sempre (o mai) i diritti degli altri e di doversi sforzare di assecondare tutti i desideri altrui (o nessuno)…, sarà per lei molto difficile essere assertiva. Uno stile di pensiero che aiuta e sostiene l'assertività è un modo di guardare alla realtà in maniera funzionale e utile alla persona; non deve creare difficoltà o malesseri dove non sono presenti.

Stile comunicativo aggressivo

La persona aggressiva tendenzialmente riesce a realizzare i suoi desideri, poiché tenere un atteggiamento improntato sulla forza rassicura e dà un'illusione di invincibilità, controllo e potenza, ma lo fa a spese dei suoi interlocutori, danneggiando inevitabilmente i rapporti. Chi usa questa modalità relazionale è erroneamente convinto che questa serva per ottenere risultati o per ridurre l'ansia, ma in realtà cela il timore di non riuscire ad ottenere ciò che si vuole. A lungo termine, le conseguenze di un atteggiamento aggressivo sono: sfiducia e scarsa stima nei confronti degli altri; un senso di grande stanchezza e logoramento, perché aggredire, sostenendo posizioni anche difficili da portare avanti e cercando di prevedere con largo anticipo le contromosse dell'interlocutore costa davvero tanta fatica; un lento ma progressivo isolamento sociale; stress costante legato alla sensazione di essere in pericolo o di non essere accettato; probabilità elevata d'insorgenza di patologie fisiche e/o psicosomatiche (emicranie, ulcere, gastriti, insonnia, abuso di sostanze tranquillanti, ecc.). Come passare da un atteggiamento aggressivo ad uno assertivo? Anzitutto è necessario compiere un atto di fede e cominciare a pensare che il mondo non ha interesse a fregarci!

Stile comunicativo passivo

La persona passiva ha difficoltà ad esprimere il proprio pensiero, le proprie emozioni e tende a nasconderli per l'imbarazzo. La tensione, l'ansia e il senso di colpa sono legati al giudizio altrui e per paura di contraddire il prossimo. Il passivo tende a dare precedenza ai diritti altrui, sentendosi spesso intimorito ed oppresso; ha una scarsa stima di sé e si percepisce come impotente. Ciò che mantiene un comportamento passivo sono alcune

importanti conseguenze positive a breve termine. Un senso di benessere e sollievo dall'ansia, l'eliminazione del senso di colpa, il consenso e l'approvazione da parte degli altri. Tale effetto positivo è, tuttavia, destinato ad avere vita breve; viene, infatti, prontamente sostituito dalle numerose conseguenze negative che agiscono nel medio/lungo termine quando non si vedono realizzati i propri desideri e considerati i propri punti di vista, non sentendosi, di conseguenza, il protagonista della propria vita. Sopraggiungono, quindi, la squalifica come persona, il senso di impotenza e inettitudine, la rabbia, la frustrazione, il rischio di esplosioni improvvise di aggressività, una probabilità elevata di insorgenza di patologie fisiche e/o di origine psicosomatica.
Come passare da un atteggiamento passivo ad uno assertivo? Anzitutto compiere un atto di fede e cominciare a pensare che il mondo non ha interesse a giudicarci e condannarci!

Detto questo, qui di seguito sono elencati alcuni diritti assertivi che non devono essere presi alla lettera o considerati esaustivi. In ogni situazione, infatti, le persone coinvolte hanno diritti particolari e correlati al contesto e alla cultura di appartenenza. Esistono però dei diritti qualificabili come diritti inviolabili della persona che proprio in quanto tali, sono comuni a tutte le situazioni di relazione e non possono essere dimenticati:

- Il diritto di non essere perfetti. Inviolabile, insindacabile e banalissimamente vero per tutti! Non essere in pace con questa semplice verità è la matrice di un sacco di guai.
- Il diritto di cambiare idea. L'esperienza insegna tante cose su noi, sugli altri e sul mondo. È la vita stessa a metterci di fronte alla necessità di cambiare opinione, presentandoci situazioni e stimoli sempre diversi.
- Il diritto di dire "Non lo so" e "Non capisco". Spesso le persone si intimidiscono a chiedere spiegazioni. Nessuno può pretendere da sé o da altri di sapere tutto e di non avere mai delle piccole o grandi difficoltà di comprensione.
- Il diritto di sentirsi liberi dall'approvazione degli altri prima di entrare in relazione con loro.
- Il diritto di decidere e di valutare autonomamente il proprio comportamento, i propri pensieri, le proprie emozioni e di assumersene la responsabilità. Anche riuscire a chiedere il rispetto per le proprie idee (senza necessariamente condividerle) aiuta a vivere la vita pienamente.
- Il diritto di fare delle scelte senza doversi giustificare. Naturalmente gli altri hanno il diritto di formulare un loro giudizio sulle nostre decisioni o sul nostro operato.
- Il diritto di valutare e decidere se si vuole o si può trovare una soluzione ai problemi degli altri. Non abbiamo l'obbligo di sostenere le colonne d'Ercole del mondo, ma non è nemmeno possibile sottrarsi sempre alle relazioni di scambio.
- Il diritto di commettere errori e di esserne responsabile. Sbagliando si impara, ma chi rompe paga!

Ad una prima lettura questi diritti possono anche risultare banali, ma facendo attenzione e riflettendo sul fatto che valgono per entrambe le parti, allora rappresentano un'ottima guida per districarsi nelle relazioni di tutti i giorni. Proviamo a pensare ad una relazione nella quale ci sentiamo in difficoltà e a come cambierebbero le cose se riuscissimo ad applicare uno stile di comunicazione più assertivo… Immaginiamo cosa potremmo dire o come potremmo agire, cercando di immedesimarci nelle nuove sensazioni di benessere, più liberi e meno in ansia… L'assertività è un equilibrio sottile e dinamico tra il rispetto di noi stessi e quello per gli altri, tra la soddisfazione dei nostri bisogni e quella dei bisogni altrui.
È impossibile che questo equilibrio risulti sempre perfettamente centrato; alcune volte lo sarà, altre sarà più a favore nostro e altre ancora del nostro interlocutore. L'importante è che questo moto perpetuo continui e non si cristallizzi su di una posizione.