

Noi & gli altri | Guardiamoci dentro

Affermare se stessi

Usciamo dalla passività

di **Francesco Vincelli**

psicologo, psicoterapeuta, docente di psicoterapia Aiamc

Come da rassegnati si può diventare assertivi



Ho 30 anni e da quando ne ho memoria in tutte le situazioni, con amici, colleghi e anche nella mia famiglia, faccio fatica a esprimere le mie idee e le mie emozioni. Anche quando sarebbe più giusto dire di no, mi viene più semplice dire sì e assecondare il volere degli altri. Ma poi mi ritrovo a rimuginare e a capire come avrei voluto rispondere nelle diverse situazioni e me la prendo con me stesso per non esserne stato capace. Cosa posso fare per non essere sempre così deluso e arrabbiato con me stesso?

GIOVANNI - CUNEO

il comportamento descritto dal nostro lettore viene definito passivo o più esattamente anassertivo. È caratterizzato da scarsa stima di sé, autodenigrazione, scarsa considerazione da parte degli altri, inibizione. Il passivo teme l'errore, la frustrazione, e anche quando è animato dal desiderio di apparire adeguato si perde in congetture astratte: nel tentativo di ricercare le parole migliori per esprimere il proprio pensiero, finisce per preferire il silenzio o la totale accondiscendenza verso il suo interlocutore. Il passivo esce frustrato dal confronto con l'altro, e sfoga la frustrazione accumulata in aggressività nei confronti di persone che considera più deboli o rispetto alle quali non teme di compromettere i rapporti. Passività e aggressività sono due facce della stessa medaglia: rappresentano la condotta di chi non riesce a trovare l'equilibrio fra questi due estremi.

Il passivo ha poco rispetto di sé e dei propri bisogni, l'aggressivo ha scarso rispetto dell'altro e dei suoi diritti. La virtù che sta nel mezzo fra queste due malsane forme di comunicazione è rappresentata dall'assertività. Termini

che deriva dal latino *asserere* e dall'italiano "asserire", in ambito psicologico è stato introdotto in Italia negli anni Ottanta del secolo scorso e mutuato dall'inglese *assertiveness*. Indica la qualità di chi è in grado di far valere le proprie opinioni e i propri diritti pur rispettando quelli degli altri, in accordo con il principio di reciprocità. Gli assertivi esprimono le nostre idee ed emozioni, evitando di prevaricare gli altri: il risultato è che sono apprezzati un po' da tutti.

Ma quali sono le cause dell'anassertività? Passivi o aggressivi si diventa, cioè queste modalità di interazione sociale sono il frutto di apprendimenti che hanno luogo a partire dai primi anni di vita e dalle esperienze che si effettuano nell'arco evolutivo della personalità di un individuo. Ha più probabilità di diventare passivo un soggetto i cui genitori erano a loro volta passivi o chi ha subito atteggiamenti aggressivi in famiglia. È più probabile che sviluppi un insieme di condotte eccessivamente accondiscendenti una persona che ha ricevuto poco affetto e attenzioni da parte delle figure importanti nel proprio percorso di vita: il non sentirsi degni di amore o non rispettati, con



* benessere@stpauls.it

Esprimere le proprie emozioni e desideri e saper ascoltare e accogliere gli altri è il miglior modo per essere liberi e consapevoli

frequenti rifiuti o con una costante critica da parte dei genitori, così come la situazione in cui le figure di riferimento erano assenti, poco presenti, incostanti o al contrario iperprotettive e soffocanti, può generare l'adozione di uno stile passivo nel tentativo di piacere agli altri, di ricevere amore e considerazione o per la necessità di avere nell'altro una guida e un punto di riferimento. Una volta apprese, queste modalità si autoalimentano, a causa di un circolo vizioso.

«Valgo poco, non sono capace, gli altri sono più forti», dice il passivo a se stesso; ciò genera comportamenti inadeguati e di conseguenza reazioni negative da parte degli altri; «gli altri percepiscono la mia insicurezza e confermano la mia idea di valere poco». Questo meccanismo rappresenta un processo circolare che tende ad autoalimentarsi nel tempo, una trappola dalla quale diventa difficile liberarsi se non decidiamo di volerci dedicare a nuove esperienze che possano generare un reale e profondo cambiamento.

Per chi desidera accentuare la propria assertività, una lettura molto utile è il volume di Roberto Anchisi, *Manuale di assertività. Teoria e pratica delle abilità relazionali: alla scoperta di sé e degli altri*, Franco Angeli, 272 pagg., 32,50 euro. Il nucleo centrale da cui partire è costituito dall'idea di libertà, intesa come capacità di affrancarsi dai condizionamenti ambientali negativi, e dalla capacità di esprimersi in forme più evolute ed efficaci: conoscenza di sé, dei propri diritti, delle abitudini e dei pregiudizi che ci condizionano e acquisizione delle abilità verbali e non verbali. Ma che il vero assertivo non dimentichi mai il rispetto e la fiducia nel prossimo. Ciò che accomuna il passivo e l'aggressivo sono l'egocentrismo e un atteggiamento individualista che porta a considerare gli altri come estranei alla propria umanità. L'assertivo sa che essere persona vuol dire avere la coscienza di appartenere al genere umano e che nessuno deve essere trattato come estraneo.

Come sosteneva il filosofo francese Louis Lavelle: «L'io di un altro dà a me medesimo la coscienza dell'io che io sono». Ovvero la più grande prova che possa essere data a un uomo è l'incontro con un altro uomo perché lo svelerà a se stesso. ○