

# L'assertività:

*dire ciò che pensi, rispettando gli altri e te stesso*

*Una guida pratica per comunicare in modo efficace, diretto e rispettoso.*

Dr.ssa Tania Da Ros | Psicologa, Psicoterapeuta, Ipnotista clinica | Bergamo

Quante volte hai detto di sì quando avresti voluto dire di no? Oppure ti sei trovata/o a esplodere di rabbia dopo aver sopportato troppo a lungo in silenzio? O ancora, hai subito, subito, subito, aspettando che gli altri capissero che era davvero troppo, e gli altri non solo non hanno capito, ma hanno continuato a pretendere da te sempre di più? Se ti riconosci in almeno una di queste situazioni, questa guida fa per te.

L'assertività non è una qualità che si ha o non si ha: è una competenza comunicativa che si impara e si allena. E cambia le relazioni, il lavoro e il modo in cui stai con te stesso/a.

## Cos'è l'assertività — e cosa non è

---

Il termine viene dal latino assertio: affermare, sostenere. L'assertività è la capacità di esprimere pensieri, emozioni, bisogni e opinioni in modo diretto, onesto e rispettoso — sia verso se stessi che verso l'altro. Non è aggressività, non è passività: è il punto di equilibrio tra i due estremi.

Da un punto di vista interazionista costruzionista, l'assertività non è un tratto caratteriale innato: è una modalità relazionale che si costruisce attraverso le esperienze, i modelli appresi e continuamente negoziati nell'interazione, le aspettative sociali e i contesti in cui ci muoviamo. Questo significa che può essere rielaborata e acquisita a qualsiasi età.

## I tre stili comunicativi

---

Prima di capire come diventare più assertivi, è utile riconoscere i tre stili comunicativi di base — e identificare in quale tendiamo a muoverci nelle diverse situazioni:

### 1. Lo stile passivo

Chi comunica in modo passivo tende a mettere i bisogni degli altri davanti ai propri, fatica a dire no, acconsente anche quando non è d'accordo (o quantomeno tace), evita i conflitti a tutti i costi. A breve termine porta pace — ma a lungo termine genera risentimento, frustrazione e una sensazione crescente di invisibilità.

«Figurati, non c'è problema.» — «Sì, certo, ci penso io.» — «Non importa, tranquillo.»

### 2. Lo stile aggressivo

Chi comunica in modo aggressivo impone le proprie opinioni e bisogni senza tener conto di quelli altrui. Può essere diretto ed efficace nel breve periodo, ma danneggia le relazioni, crea paura e chiusura nell'altro e spesso maschera una profonda insicurezza.

«Devi farlo così.» — «Non capisci niente.» — «O si fa come dico io o niente.»

### 3. Lo stile assertivo

Chi comunica in modo assertivo esprime chiaramente ciò che pensa e desidera, ascolta l'altro con rispetto, sa dire no senza sentirsi in colpa, e accetta il disaccordo senza viverlo come una minaccia. È la comunicazione dei confini chiari e delle relazioni sane.

«Ho bisogno di tempo per pensarci — ti rispondo domani.» — «Non sono d'accordo, e ti spiego perché.» — «Apprezzo la tua proposta, ma questa volta non posso.»

Importante: nessuno è passivo o aggressivo in assoluto. Tendiamo ad usare stili diversi in contesti diversi — con il capo, con il partner, con i genitori, con gli amici. L'obiettivo non è essere sempre assertivi al 100%, ma avere più scelta su come rispondere.

## Perché facciamo fatica a essere assertivi

Le difficoltà nell'assertività raramente dipendono da 'cattivo carattere'. Dipendono da pattern relazionali appresi nel tempo:

- **Credenze limitanti:** «Se dico no, non mi vorrà più bene.» «Se mi lamento, sono egoista.» «Non devo dare fastidio.»
- **Paura del conflitto:** associamo il disaccordo alla rottura del legame, quando invece un conflitto gestito bene può rafforzarlo.
- **Modelli familiari:** se siamo cresciuti in contesti in cui le emozioni non si esprimevano, o in cui i nostri bisogni non erano legittimati, abbiamo imparato a silenziare i nostri bisogni.
- **Aspettative sociali:** certi ruoli (il bravo figlio, la brava collega, la brava ragazza, il professionista serio) ci insegnano implicitamente a non 'disturbare'.

## Come diventare più assertivi: strumenti pratici

L'assertività si allena come un muscolo. Ecco alcune tecniche concrete da mettere in pratica già oggi:

### Il messaggio in prima persona

Invece di accusare l'altro ('Tu fai sempre così'), parla di te stessa/o e del tuo vissuto. La formula è: «Quando [situazione], io mi sento [emozione], perché [bisogno]. Avrei bisogno che [richiesta].»

Esempio: «Quando mi interrompi mentre parlo, mi sento ignorata. Avrei bisogno di poter finire il mio pensiero prima di sentire il tuo.»

## Il disco rotto

Quando l'altro insiste e fa pressione, ripeti con calma e pacatezza la stessa risposta, senza alzare la voce e senza cedere: «Capisco, ma la risposta è no.» Non serve giustificarsi all'infinito. Un 'no' non richiede una tesi di laurea.

## Dire no con cura

Dire no è un atto di rispetto — verso te stesso/a e verso l'altro. Un no detto chiaramente e senza cattiveria è molto più onesto di un sì detto obtorto collo. Puoi dire no con cura: «Mi dispiace, non posso farlo, spero troverai un'altra soluzione.»

L'assertività non significa che otterrai sempre ciò che vuoi. Significa che ti rispetti abbastanza da chiedere — e che rispetti l'altro abbastanza da dirgli la verità.

## Un percorso personalizzato

---

Se riconosci in te difficoltà nell'assertività — che si manifestano come senso di colpa, esplosioni di rabbia, relazioni che ti pesano o sensazione di non riuscire a farti rispettare — un percorso psicologico può aiutarti a cambiare queste dinamiche in modo concreto e duraturo.

La Dr.ssa Tania Da Ros lavora con un approccio personalizzato e orientato alla soluzione: interventi mirati sulle tue specifiche difficoltà relazionali, senza anni di analisi.

- **Percorsi individuali in presenza o online**
- **Approccio interazionista, orientato alla soluzione**
- **Studio a Bergamo — riceve su appuntamento**