

# **ASSERTIVITÀ: IMPARARE A ESPRIMERE SE STESSI CON CHIAREZZA E RISPETTO**



**Dott.ssa Ludovica Granieri**  
*Logopedista e Counselor*



# Introduzione



Esprimere ciò che si pensa, ciò che si prova o ciò di cui si ha bisogno non è sempre semplice. Molte persone fanno fatica a comunicare in modo diretto per paura di essere giudicate, di creare conflitti o di deludere gli altri. In alcuni casi si tende a trattenere ciò che si sente, evitando il confronto; in altri, invece, la tensione accumulata porta a reagire in modo impulsivo o aggressivo.

Tra il silenzio e lo scontro esiste però una possibilità diversa: l'assertività.

Essere assertivi significa imparare a esprimersi in modo chiaro, autentico e rispettoso, tenendo conto sia dei propri bisogni sia di quelli dell'altro; non significa avere sempre ragione, imporsi o dire tutto ciò che si pensa senza filtri ma piuttosto, riuscire a comunicare in modo equilibrato, senza annullarsi e senza attaccare.

Molte persone associano erroneamente l'assertività all'essere "forti" o particolarmente sicuri di sé. In realtà, l'assertività è una competenza relazionale che può essere sviluppata gradualmente, attraverso maggiore consapevolezza e pratica quotidiana.

Questa guida nasce per aiutarti a comprendere meglio cosa significa essere assertivi e come iniziare, poco alla volta, a comunicare in modo più chiaro e rispettoso verso te stesso e verso gli altri.

## Quando è difficile esprimersi

Spesso la difficoltà a essere assertivi nasce dalla paura delle conseguenze che potrebbero derivare dall'esprimere ciò che si pensa davvero.

Può capitare, ad esempio, di evitare di dire che qualcosa dà fastidio per timore di creare tensione o di accettare situazioni che non fanno stare bene pur di non deludere gli altri e/o non sentirsi giudicati.

In alcune situazioni, invece, accade il contrario: si trattengono emozioni e bisogni così a lungo che, a un certo punto, la comunicazione diventa brusca o aggressiva. Ad esempio, una persona potrebbe dire sempre sì alle richieste degli altri, anche quando è stanca o sovraccarica. Col tempo, però, questa fatica accumulata può trasformarsi in irritazione e portare a reagire in modo eccessivo anche per situazioni apparentemente piccole.

Quando manca assertività, spesso ci si muove tra due estremi:

- rinunciare continuamente a sé stessi;
- oppure esprimersi solo attraverso rabbia o tensione.

L'assertività permette di trovare una modalità più equilibrata.

## Assertività, passività e aggressività

Per comprendere meglio l'assertività può essere utile distinguere tre diversi modi di comunicare.

La comunicazione passiva porta a mettere continuamente gli altri al primo posto, evitando il conflitto anche a costo di ignorare i propri bisogni.

Chi comunica in modo passivo tende spesso a dire:

- “Va bene tutto”
- “Non importa”
- “Decidi tu”

anche quando dentro prova disagio o disaccordo.

La comunicazione aggressiva, invece, si basa sull'imposizione: in questo caso il bisogno personale viene espresso senza considerare quello dell'altro, spesso con tono duro, impulsivo o accusatorio.

La comunicazione assertiva si colloca in una posizione diversa: permette di esprimere il proprio punto di vista in modo fermo ma rispettoso.

Ad esempio, invece di dire: “Fai sempre quello che vuoi!” o tacere completamente, una comunicazione assertiva potrebbe essere: “Mi sono sentito messo da parte in questa situazione e avrei bisogno di parlarne.”

Questo tipo di comunicazione favorisce relazioni più autentiche e meno basate sul risentimento o sul non detto.

## Imparare a riconoscere i propri bisogni

Per essere assertivi è necessario, prima di tutto, imparare a riconoscere ciò che si sente e ciò di cui si ha bisogno.

Molte persone sono così abituate ad adattarsi agli altri da fare fatica a chiedersi:

- “Cosa voglio davvero?”
- “Questa situazione mi fa stare bene?”
- “Sto rispettando i miei limiti?”

Ad esempio, una persona potrebbe accettare continuamente impegni extra sul lavoro senza accorgersi di sentirsi già molto affaticata o dire sì ad uscite o richieste anche quando avrebbe bisogno di riposare.

L'assertività parte proprio da qui: dalla capacità di ascoltarsi prima di rispondere automaticamente alle aspettative esterne.

## Comunicare in modo più chiaro

Imparare a comunicare in modo assertivo non significa trovare “frasi perfette”, ma sviluppare una modalità più chiara e autentica di espressione.

Può essere utile:

- parlare in prima persona;
- descrivere ciò che si prova senza accusare;
- esprimere richieste concrete;
- mantenere un tono calmo e rispettoso.

Ad esempio, invece di:

“Tu non mi ascolti mai”,

si potrebbe dire:

“Quando succede questo, mi sento poco considerato e avrei bisogno di maggiore attenzione.”

Questo tipo di comunicazione riduce il rischio di conflitto e aumenta la possibilità di essere compresi.

## La paura del giudizio e del conflitto

Uno degli ostacoli più frequenti all'assertività è la paura della reazione degli altri. Molte persone temono che esprimere un bisogno o un limite possa portare a essere giudicate egoiste, difficili o poco disponibili; in realtà, comunicare in modo assertivo non allontana le relazioni sane, ma spesso le rende più equilibrate e autentiche.

All'inizio può essere difficile modificare modalità comunicative apprese da tempo. Potrebbe emergere senso di colpa, disagio o paura di deludere qualcuno tuttavia queste emozioni sono normali.

Cambiare il modo di stare nelle relazioni richiede tempo e pratica.

Anche piccoli passi, però, possono fare una grande differenza.

## Un piccolo esercizio di consapevolezza

Puoi provare, nei prossimi giorni, a osservare alcune situazioni quotidiane in cui fai fatica a esprimerti liberamente.

Chiediti:

- “Cosa avrei voluto dire davvero?”
- “Cosa mi ha trattenuto?”
- “Come avrei potuto esprimermi in modo più chiaro e rispettoso?”

Non è necessario cambiare tutto subito; anche iniziare semplicemente a riconoscere questi meccanismi è già un passo importante verso una comunicazione più autentica.

# Conclusioni

L'assertività non è una qualità innata che alcune persone possiedono e altre no ma una competenza che può essere sviluppata nel tempo, attraverso ascolto di sé, consapevolezza e pratica.

Imparare a esprimere ciò che si pensa e si prova in modo chiaro e rispettoso permette di costruire relazioni più sane, ridurre il senso di frustrazione e sentirsi maggiormente in equilibrio con se stessi.

Essere assertivi non significa imporsi sugli altri né evitare ogni conflitto, significa dare valore anche alla propria voce, ai propri bisogni e ai propri limiti, senza sentirsi in colpa per questo.

Con il tempo, anche piccoli cambiamenti nel modo di comunicare possono trasformare profondamente il modo in cui si vive la relazione con gli altri e con se stessi.

**Se senti di avere difficoltà a esprimere i tuoi bisogni, mettere limiti o comunicare in modo chiaro nelle relazioni, un percorso di counseling può aiutarti a sviluppare maggiore consapevolezza e modalità comunicative più autentiche, rispettose ed equilibrate.**

**Puoi scrivermi all'indirizzo [granieriludovica@gmail.com](mailto:granieriludovica@gmail.com) o richiedere una prima consulenza gratuita.**

**Ludovica Granieri**  
*Logopedista e Counselor*

