

LUOGHI, CONTESTI E RELAZIONI

di Barbara Martini



Le parole del Manager didattico: assertività

Una volta al mese

UN NO PRONUNCIATO
CON CONVINZIONE È
MIGLIORE DI UN SÌ
PRONUNCIATO
UNICAMENTE PER
COMPIACERE O,
PEGGIO ANCORA,
EVITARE PROBLEMI.

MAHATMA GANDHI

www.comenioidm.it

ASSERTIVO NON AGGRESSIVO

Attenzione: non confondiamo l'assertività con l'aggressività (che non è funzionale ed è, come abbiamo più volte visto, frutto di paura). Non confondiamola nemmeno con la passività che va ad attaccare la nostra autostima, la nostra capacità di essere autonomi, di vedere i bisogni nostri e dell'interlocutore. Possiamo dire no (o come mi ha invitata a dire una volta una mia giovane collega... non adesso). Non valgo di meno se dico di no. Anzi. Dire sempre di sì è una trappola, ci fa stare male, ci fa sentire invischiati e impotenti e molto spesso il lavoro viene fatto con meno cura perché pressati da tante richieste. Allora proviamo a riprendere il potere nelle nostre mani. L'assertività è cercare vantaggi comuni: si presta attenzione sia ai bisogni dell'altro sia ai propri (e questo vale sul lavoro come nella vita privata).

Assertività

Questo bilanciamento favorisce il trovare soluzioni vantaggiose e funzionali per tutti. L'assertività è strettamente collegata con la nostra capacità di prendere decisioni: come ci ricorda il garbato Paulo Coelho "l'uomo deve scegliere. In questo sta la sua forza: il potere delle sue decisioni". Per cui decidiamo con serenità: sarà la decisione più funzionale che possiamo prendere in quel momento (altrimenti ne avremmo presa un'altra) e liberiamoci del terribile quanto inutile "senno di poi". Per essere assertivi ci vuole coraggio: il coraggio di essere noi stessi!

Come al solito qualche suggerimento pratico per sviluppare la nostra assertività:

- Focalizziamoci sul valorizzare le idee nostre (e soprattutto noi stessi) e dell'altro e sul trovare la soluzione più utile per tutti (non solo per me o solo per te)
- Accettiamo di cambiare idea se la proposta dell'altro è più funzionale della nostra, difendiamo la nostra con garbo e fermezza se pensiamo sia più utile
- Chiediamo scusa se sbagliamo: i nostri errori sono fonte preziosa di apprendimento

- Se ci rendiamo conto che tendiamo a dire troppi SI che non sono funzionali (ce ne rendiamo conto perché ci arrabbiamo con noi stessi e/o con quelli cui diciamo SI) facciamo per una settimana il gioco dei NO: proviamo a dire un NO (o non adesso) al giorno e poi vediamo come ci sentiamo. Ma se non ci riusciamo, diamoci del tempo, perdoniamoci e accettiamoci. Fatemi sapere!
- Usiamo tono di voce, parole, gesti gentili e pacati: la relazione con i nostri interlocutori sarà più facile, noi ci sentiremo meglio e con tutta probabilità otterremo la soluzione ottimale

Qualora abbiate domande, considerazioni e suggerimenti sarò molto felice di rispondervi. Alla prossima "parola"!



*Liberiamoci da
"il senno di poi"*

