Quando dire NO è spesso un problema ci può essere alla base una scarsa autostima. Come capirlo? Cosa si può fare?

Mentre passeggiamo per strada veniamo avvicinati da volontari appartenenti ad un'associazione che sta raccogliendo fondi per bambini poveri, che ci chiedono un'offerta; un amico ci prega di accompagnarlo a fare un acquisto nell'unico nostro pomeriggio libero. Sono due esempi di situazioni in cui può risultare difficile dire di no, nel primo caso perchè potremmo sentirci in colpa a non interessarci dei bambini poveri e potremmo aver timore di essere mal giudicati dagli altri; nel secondo caso perchè potremmo temere di deludere il nostro amico, che contava su di noi per un consiglio.

Dire "NO" può essere molto complesso.

Vi sono persone che hanno difficoltà ad esprimere il proprio pensiero e i propri sentimenti, e tendono a nascondersi, non prendono iniziative e non propongono soluzioni ai problemi. Si tratta di individui con uno stile relazionale passivo, che per evitare conflitti, far piacere agli altri, o rimandare i problemi, mettono da parte i propri bisogni, i propri desideri e le proprie opinioni. Tale comportamento, se a breve termine, riduce l'ansia ed evita i conflitti, a lungo termine logora sia la persona sia la relazione; spesso, infatti, non solo gli scopi ricercati (tranquillità, accettazione da parte degli altri...) non vengono raggiunti, ma la persona non è neppure soddisfatta di sé e del suo rapporto con gli altri, e prova di conseguenza rabbia e frustrazione.

Ci sono persone che, al contrario, riescono a realizzare i propri desideri, ma a danno dei diritti altrui. Si tratta di individui aggressive, che lasciano poco spazio agli altri, si impongono e non ammettono di avere torto. Come per il comportamento passivo, anche l'aggressività ha delle conseguenze a breve termine (ottenere ciò che si desidera, avere la sensazione di "potere"), ma a lungo termine determina l'isolamento da parte degli altri.

Un comportamento più funzionale che permette di difendere i propri diritti, di esprimere i propri bisogni, i desideri e le opinioni in modo adeguato, senza provare imbarazzo o sensi di colpa, e rispettando i diritti altrui è il comportamento assertivo. Una persona è assertiva quando le è ben chiaro qual'è il suo obiettivo e quando si attiva per ottenerlo, rispettando i diritti degli altri, senza sentirsi in colpa. Inoltre una persona è assertiva quando mantiene una buona opinione di sé anche nel caso in cui le sia difficile o impossibile raggiungere ciò che desidera.

L'assertività è uno stile relazione, dunque non solo un comportamento, ma anche e soprattutto un

modo di pensare e di pensarsi. Ogni individuo sperimenta diversi stili comportamentali che dipendono dalla situazione, dall'interlocutore e dall'obiettivo posto, pertanto non esistono persone sempre aggressive o sempre passive, così come non è possibile essere sempre assertivi. Tuttavia ogni individuo sperimenta più facilmente un comportamento rispetto ad un altro, per cui ci possono essere persone prevalentemente passive, che tuttavia possono mettere in atto un comportamento aggressivo quando esasperate.

Spesso alla base di un comportamento poco assertivo c'è una scarsa stima di sé, una limitata fiducia nelle proprie capacità e possibilità; ciò porta ad evitare di affrontare molte situazioni, e l'evitamento rafforza il senso di impotenza e di scarso valore, mediante un meccanismo circolare che si autoalimenta e si rafforza. Nel determinare lo stile di relazione interpersonale è infatti di fondamentale importanza l'idea che abbiamo sviluppato di noi stessi in termini di valore e di ruolo: è il grado di fiducia nelle nostre capacità ad indurci di volta in volta ad assumere un atteggiamento passivo o aggressivo o assertivo. E' possibile modificare il proprio stile relazionale? Si può imparare ad essere assertivi, ma qualunque elenco di regole da applicare è inutile se non si ha fiducia in sé stessi. Quando sono presenti serie difficoltà di relazione, per cui un individuo mette in atto di frequente comportamenti prevalentemente passivi o aggressivi, può risultare molto utile ricorrere all'aiuto esperto di uno psicologo psicoterapeuta.

Dott.ssa Roberta Marangoni – Psicologa Psicoterapeuta