

L'AUTOSTIMA E L'ASSERTIVITA'



**A cura della Dott.ssa Rosalia Cipollina
Psicologa
Docente scuola elementare**

L'AUTOSTIMA

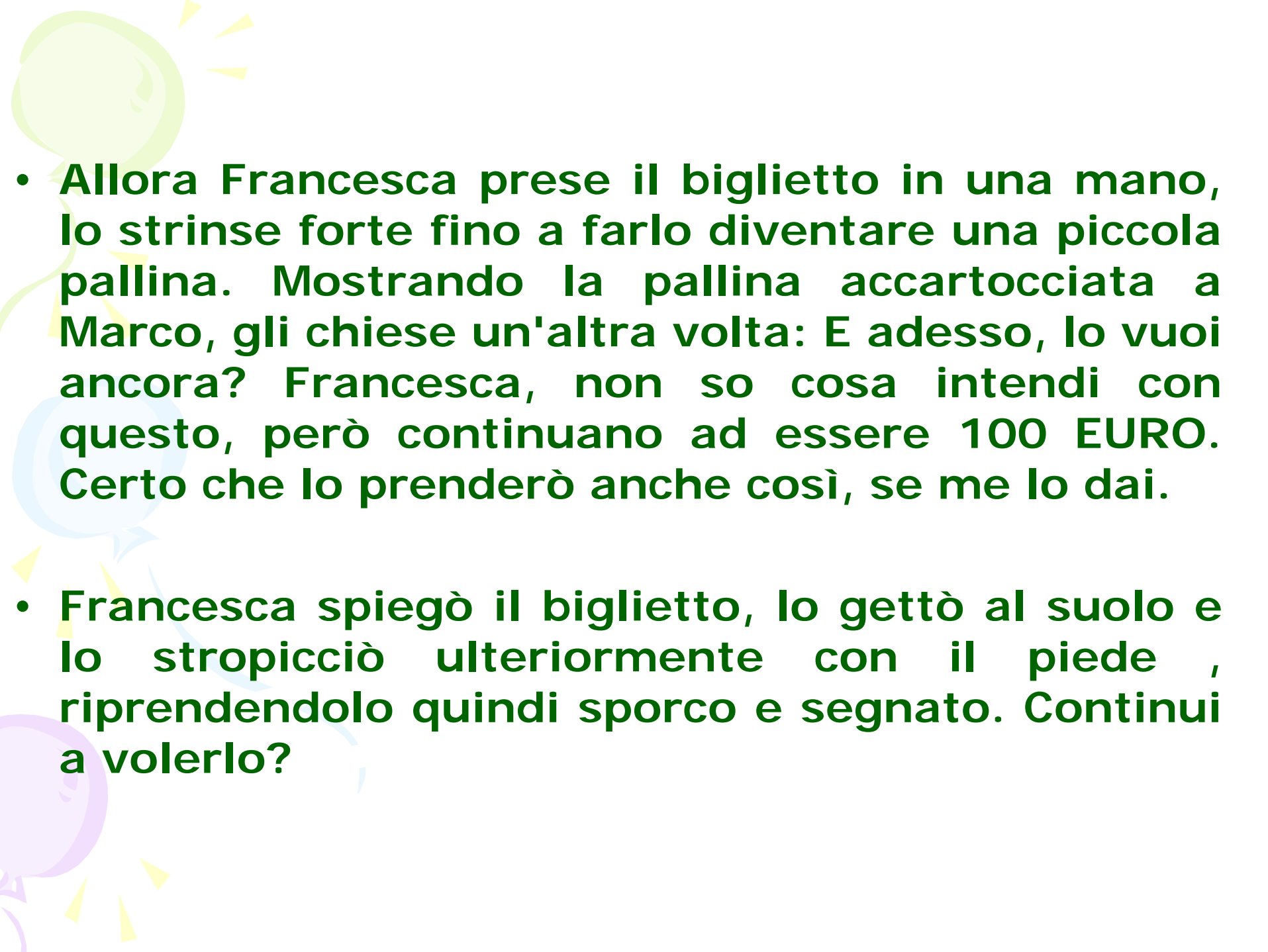
- Per comprendere meglio il concetto di autostima vi propongo il racconto "Il valore", perché può aiutarvi a capire quanto "valete" veramente.



“IL VALORE”

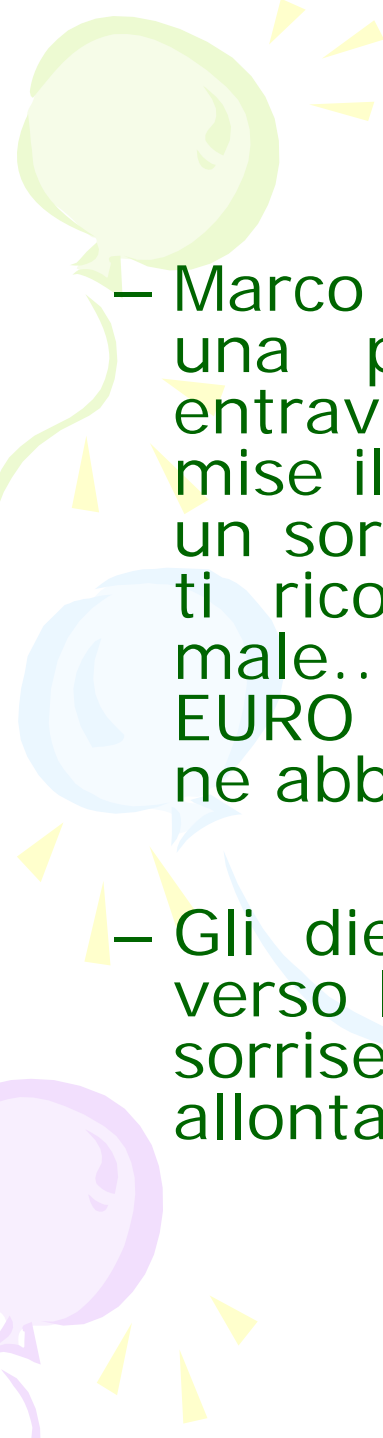
- Marco, con la faccia triste e abbattuta, incontrò la sua amica Francesca fuori da scuola, e si fermò a fare due chiacchiere con lei. Triste, depresso, ebbe la forza di parlarle della sua timidezza delle sue preoccupazioni sulla scuola, sugli amici, sulla famiglia e via dicendo.
- Tutto sembrava andar male nella sua vita. Francesca introdusse la mano nella borsa, prese un biglietto da 100 EURO e gli disse: Vuoi questo biglietto? Marco, un po' confuso, all'inizio le rispose: Certo Francesca... sono 100 EURO, chi non li vorrebbe?



- 
- Allora Francesca prese il biglietto in una mano, lo strinse forte fino a farlo diventare una piccola pallina. Mostrando la pallina accartocciata a Marco, gli chiese un'altra volta: E adesso, lo vuoi ancora? Francesca, non so cosa intendi con questo, però continuano ad essere 100 EURO. Certo che lo prenderò anche così, se me lo dai.
 - Francesca spiegò il biglietto, lo gettò al suolo e lo stropicciò ulteriormente con il piede, riprendendolo quindi sporco e segnato. Continui a volerlo?

- Ascolta Francesca, continuo a non capire dove vuoi arrivare, rimane comunque un biglietto da 100 EURO, e finchè non lo rompi, conserva il suo valore....
- Marco, devi sapere che anche se a volte qualcosa non esce come vuoi, anche se la vita ti piega o accartoccia, continui a essere tanto importante come lo sei stato sempre...
- Quello che devi chiederti è quanto vali in realtà, e non quanto puoi essere demoralizzato in un particolare momento.



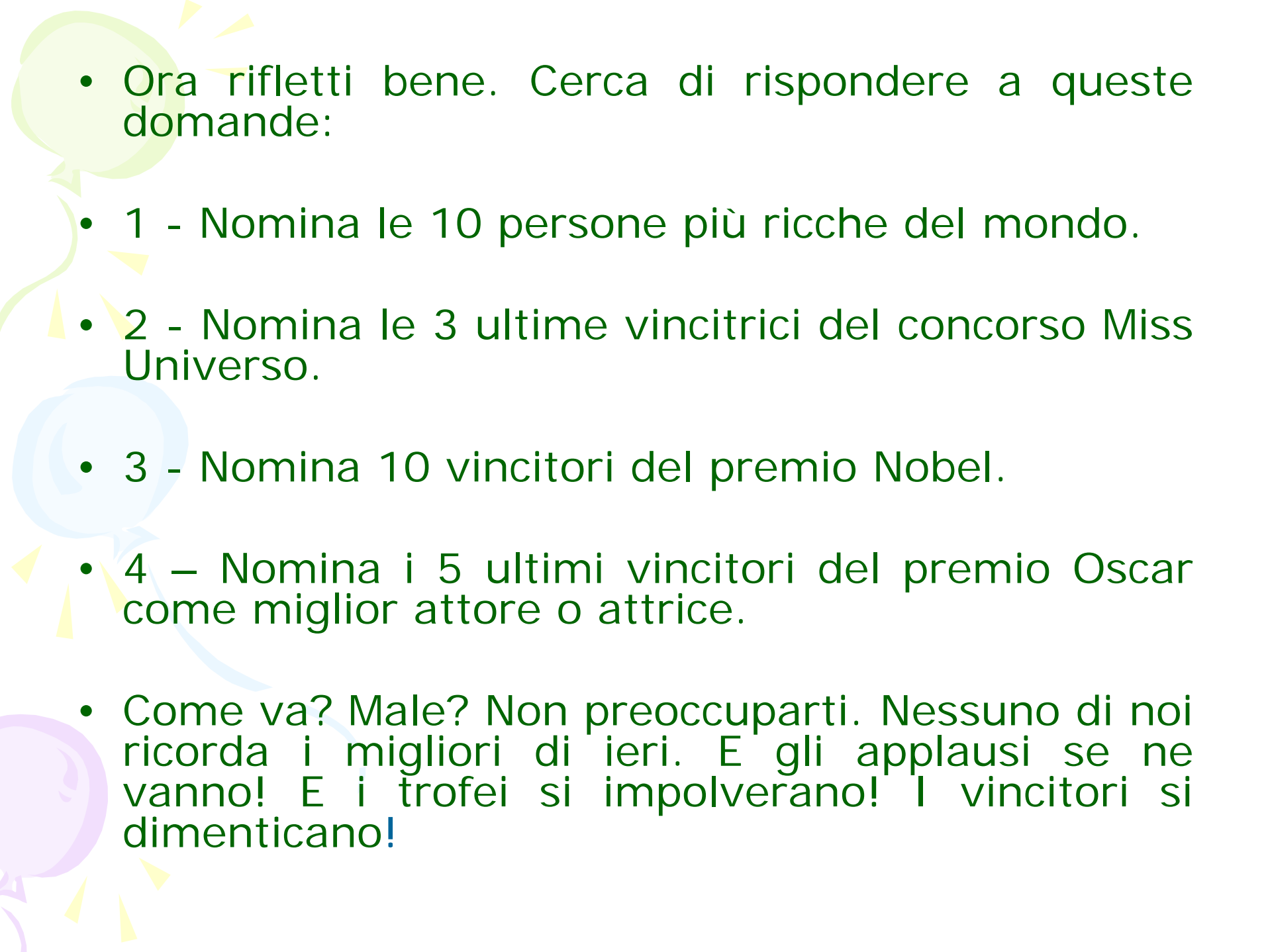
A decorative background on the left side of the slide features a large green balloon at the top, a blue balloon in the middle, and a purple balloon at the bottom. Yellow triangular rays emanate from behind the balloons, suggesting a sun or a bright, cheerful atmosphere.

– Marco si bloccò guardando Francesca senza dire una parola, mentre l'impatto del messaggio entrava profondamente nella sua testa. Francesca mise il biglietto spiegazzato nella sua mano, e con un sorriso complice disse: Prendilo, ritiralò perchè ti ricordi di questo momento quando ti senti male... però mi devi un biglietto nuovo da 100 EURO per poterlo usare con il prossimo amico che ne abbia bisogno.

– Gli diede un bacio sulla guancia e si allontanò verso la porta. Marco tornò a guardare il biglietto, sorrise, lo guardò e con una nuova energia e si allontanò contento e non più triste come prima

- Quante volte dubitiamo del nostro valore, di cosa meritiamo veramente e che possiamo conseguirlo se ce lo promettiamo? Certo che non basta con il solo proposito... Si richiede azione ed esistono molte strade da seguire.



- 
- Ora rifletti bene. Cerca di rispondere a queste domande:
 - 1 - Nomina le 10 persone più ricche del mondo.
 - 2 - Nomina le 3 ultime vincitrici del concorso Miss Universo.
 - 3 - Nomina 10 vincitori del premio Nobel.
 - 4 – Nomina i 5 ultimi vincitori del premio Oscar come miglior attore o attrice.
 - Come va? Male? Non preoccuparti. Nessuno di noi ricorda i migliori di ieri. E gli applausi se ne vanno! E i trofei si impolverano! I vincitori si dimenticano!



- Adesso rispondi a queste altre:

- 1 - Nomina 3 professori che ti hanno aiutato nella tua formazione.



- 2 - Nomina 3 amici che ti hanno aiutato in tempi difficili.

- 3 - Pensa ad alcune persone che ti hanno fatto sentire speciale.



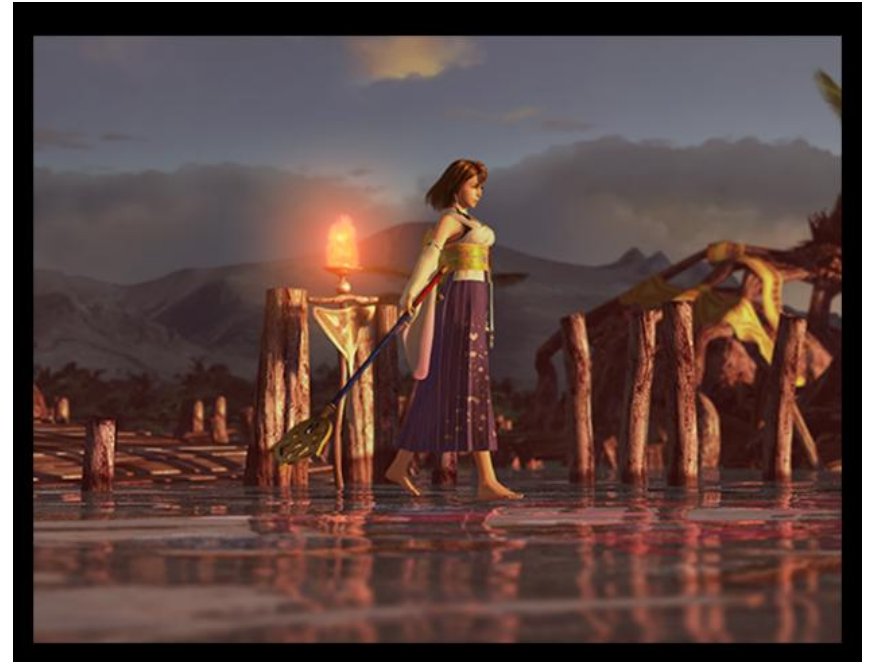
- 4 - Nomina 5 persone con cui passi il tuo tempo. Come va? Meglio?

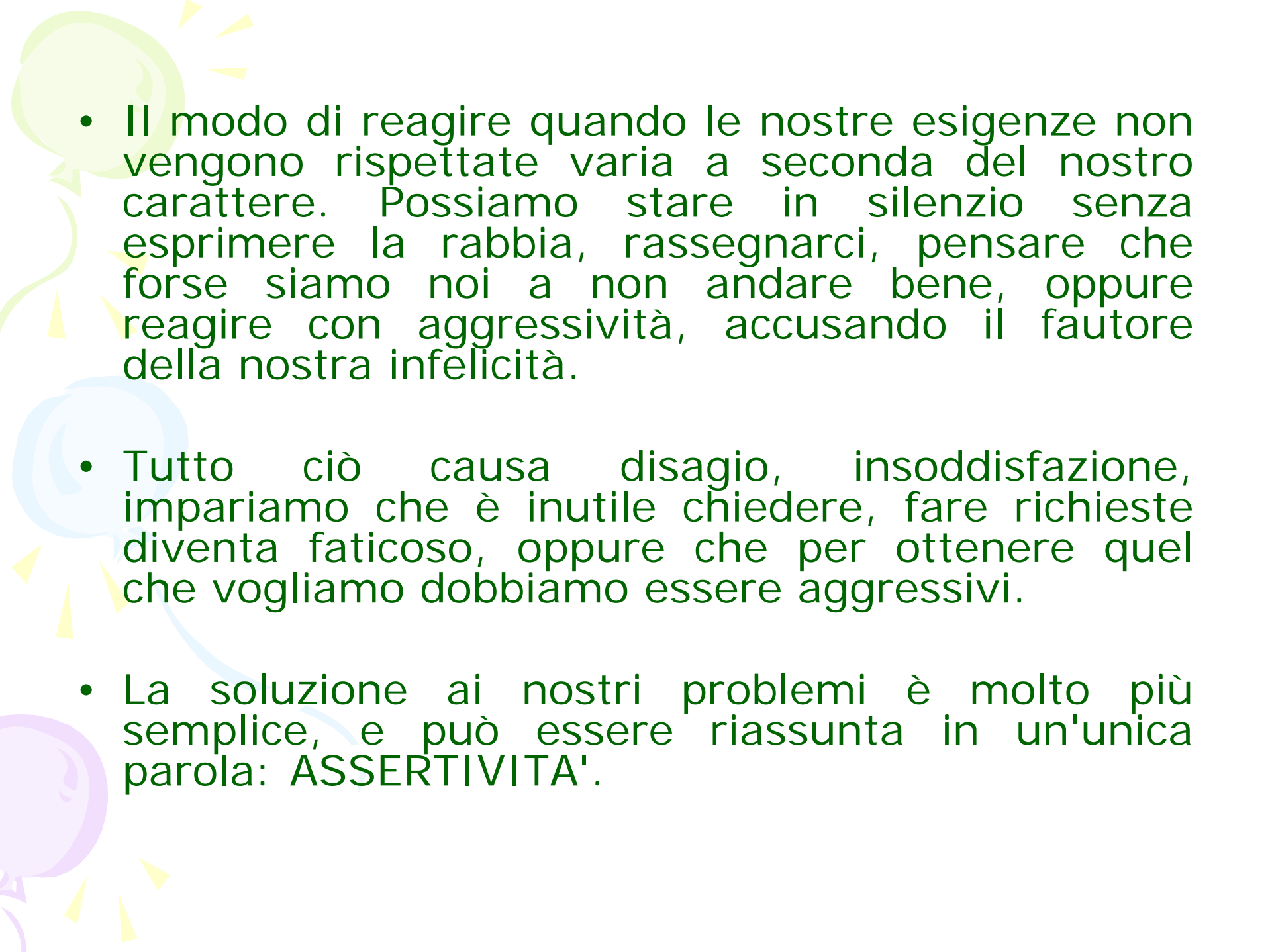
- Le persone che segnano la differenza nella tua vita non sono quelle con le migliori credenziali, con molti soldi, o i migliori premi... Sono quelle che si preoccupano per te, che si prendono cura di te, quelle che ad ogni modo stanno con te. Rifletti un momento. La vita è molto corta! Tu, in che lista sei? Non lo sai?... Permettimi di darti un aiuto... Non sei tra i famosi, però sei tra quelli che sono importanti per tante persone a te vicine, senza che tu te ne renda conto.



L'ASSERTIVITA'

- Non siamo soddisfatti di come le persone si relazionano con noi?
- Non ci sentiamo capiti, accontentati nei nostri bisogni?
- Non ci sentiamo amati e rispettati?
- Quante volte abbiamo desiderato cambiare i nostri colleghi, amici, parenti, amanti?
- Quante volte abbiamo accusato gli altri di renderci infelici?



- 
- Il modo di reagire quando le nostre esigenze non vengono rispettate varia a seconda del nostro carattere. Possiamo stare in silenzio senza esprimere la rabbia, rassegnarci, pensare che forse siamo noi a non andare bene, oppure reagire con aggressività, accusando il fautore della nostra infelicità.
 - Tutto ciò causa disagio, insoddisfazione, impariamo che è inutile chiedere, fare richieste diventa faticoso, oppure che per ottenere quel che vogliamo dobbiamo essere aggressivi.
 - La soluzione ai nostri problemi è molto più semplice, e può essere riassunta in un'unica parola: **ASSERTIVITA'**.

I DIRITTI ASSERTIVI

Possiamo imparare ad essere assertivi esercitando i diritti assertivi. Essi comprendono il rispetto di se stessi, delle proprie esigenze, sentimenti e convinzioni. Tali diritti sono necessari per costruire sentimenti e pensieri positivi come l'autostima e la fiducia. Riconoscerli e rispettarli significa anche riconoscerli e rispettarli negli altri.



• Ma vediamo quali sono questi diritti assertivi. Innanzitutto il più importante:

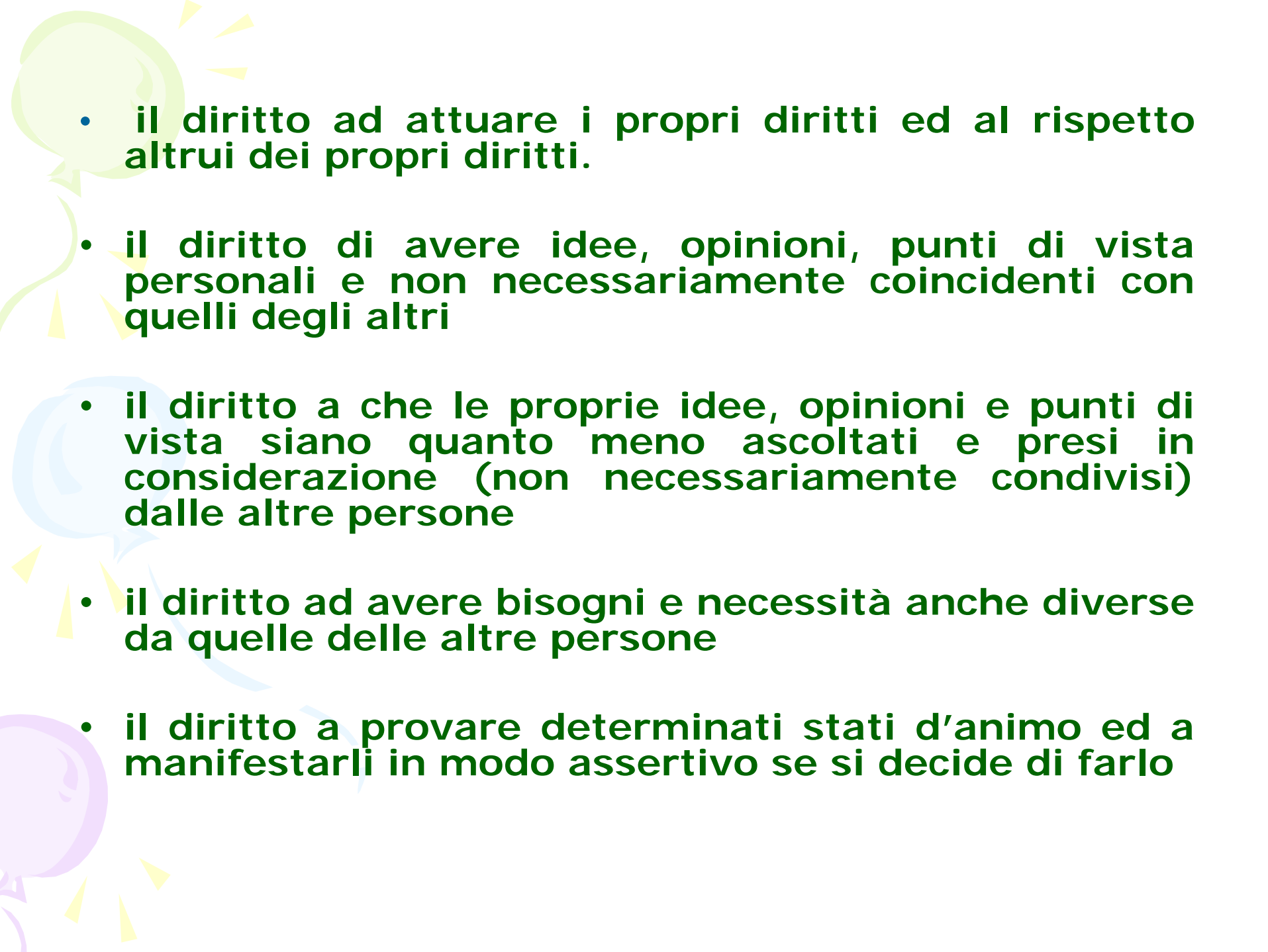
• DIRE NO ALLE RICHIESTE ALTRUI SENZA SENTIRSI IN COLPA





– Di seguito

- • il diritto di fare qualsiasi cosa, purchè non danneggi nessun altro.
- • il diritto di mantenere la propria dignità agendo in modo assertivo, anche se ciò urta qualcun altro, a condizione che il movente sia assertivo e non aggressivo.
- • il diritto di fare richieste ad un'altra persona, dal momento che riconosco all'altro l'identico diritto di rifiutare.
- • il diritto ridiscutere il problema con la persona interessata, e di giungere a un chiarimento.

- 
- **il diritto ad attuare i propri diritti ed al rispetto altrui dei propri diritti.**
 - **il diritto di avere idee, opinioni, punti di vista personali e non necessariamente coincidenti con quelli degli altri**
 - **il diritto a che le proprie idee, opinioni e punti di vista siano quanto meno ascoltati e presi in considerazione (non necessariamente condivisi) dalle altre persone**
 - **il diritto ad avere bisogni e necessità anche diverse da quelle delle altre persone**
 - **il diritto a provare determinati stati d'animo ed a manifestarli in modo assertivo se si decide di farlo**

- il diritto di commettere degli errori, in buona fede
- il diritto di decidere di sollevare una determinata questione o, viceversa, di non sollevarla
- il diritto di essere realmente se stessi, anche se questo significa a volte contravvenire a delle aspettative esterne
- il diritto di chiedere aiuto.



SULL'ASSERTIVITA'

- Giovanni, persona assertiva, passeggia in città. Ad un certo punto egli viene fermato da due volontari che raccolgono fondi per una causa sociale. Per costringere Giovanni a lasciare la sua offerta, uno dei volontari prova a fargli nascere dei sentimenti di colpa, pensando che Giovanni non possa proseguire la passeggiata senza avere donato qualcosa:
- Lei è sensibile alla causa di questi poveri sfortunati? Hanno bisogno di un suo gesto per farcela.
- La maggior parte delle persone si sarebbe fatta agganciare con questa semplice frase e avrebbe lasciato qualcosa, oppure sarebbe scappata via con la solita scusa: "ho molta fretta!", magari provando imbarazzo, sensi di colpa, o irritazione. Invece Giovanni, libero da queste sensazioni, si ferma:
- Non sono sensibile al problema e non ho intenzione di lasciare nulla.

- Giovanni non ha paura di dire quello che pensa, non gli importa del giudizio degli altri, lui è concentrato su di sé. Peccato che il volontario sia una persona aggressiva, spiazzata di fronte all'assertività di Giovanni. Il volontario reagisce con rabbia, l'unico modo che conosce per comunicare, e sputa in faccia a Giovanni! Ma Giovanni, che non giudica ma valuta, che sa che il problema non è suo, ma del volontario che non sa accettare le reazioni altrui, risponde:
 - Lei, signore, ha troppa saliva!
 - Giovanni riesce sempre a trovare un motivo per sorridere, ad affermare i suoi bisogni, nulla lo spaventa, sa che è importante godersi ogni attimo della vita che, in fin dei conti, dura "un battito di ciglia".



- Essere assertivi non è facile, costa sacrificio ed esercizio costante al fine di ottenere risultati soddisfacenti.

Importante è, comunque, iniziare a praticarli, se non tutti insieme, anche uno alla volta. Come si è riusciti a superarne uno, passare a quello successivo. Come recita un aforisma zen "un cammino è fatto di mille passi". Incominciamo, un passo alla volta, a fare il cammino verso l'assertività,

