La misura delle parole: dentro il significato dell’assertività

Alessandro Del Vecchio | 31/03/2026 | Orizzonte salute

Dire ciò che si pensa, senza alzare la voce e senza arretrare: è una competenza rara, e per questo decisiva. L’assertività non coincide con la franchezza impulsiva né con la diplomazia accomodante. È un atto di precisione comunicativa, una forma di responsabilità personale che riguarda il modo in cui si occupa spazio nelle relazioni.

La parola stessa rimanda al latino “asserere”, affermare. Dentro questa radice c’è un’idea chiara: rendere visibile ciò che si è, senza invadere il campo altrui. In psicologia, l’assertività descrive la capacità di esprimere bisogni, opinioni ed emozioni in modo diretto e rispettoso. Non è una via di mezzo tra aggressività e passività: è una terza posizione, più complessa, che richiede consapevolezza e misura.

Nel contesto contemporaneo, segnato da comunicazioni veloci e spesso polarizzate, questa competenza diventa un fattore di salute. Da una parte c’è l’eccesso di esposizione, dall’altra la difficoltà a prendere parola quando conta davvero. Si oscilla tra l’iper-affermazione e il silenzio strategico. L’assertività interrompe questa oscillazione, introduce un ritmo diverso: meno reazione, più intenzione.

Essere assertivi significa saper dire “no” senza trasformarlo in una rottura e “sì” senza trasformarlo in una concessione. Significa formulare richieste chiare, definire confini, sostenere un dissenso senza trasformarlo in scontro. Questo si traduce in relazioni più leggibili, meno cariche di ambiguità e risentimento. Anche sul piano fisiologico, il beneficio è concreto: riduzione dello stress percepito, maggiore coerenza tra stato interno ed espressione esterna.

Eppure l’assertività può essere fraintesa. In ambienti molto competitivi viene letta come rigidità, in contesti più formali come eccesso di esposizione. Può risultare scomoda perché rompe equilibri impliciti, mette in discussione abitudini relazionali basate su sottintesi. Per questo non basta “dire le cose come stanno”: serve attenzione al tono, al tempo, al contesto. Un messaggio assertivo è sempre situato, tiene conto dell’interlocutore e del momento in cui viene espresso.

Non sempre è la scelta più efficace. In situazioni ad alta intensità emotiva, quando l’interlocutore è indisponibile all’ascolto o quando il contesto richiede una gestione più strategica, l’assertività va modulata. Non si tratta di rinunciare, ma di scegliere come e quando intervenire. L’abilità sta proprio qui: calibrare la propria presenza senza tradirla.

Allenarla significa lavorare su più livelli. Sul piano cognitivo, riconoscere ciò che si pensa davvero. Sul piano emotivo, tollerare il disagio che può nascere dal prendere posizione. Sul piano comunicativo, costruire frasi essenziali, prive di aggressività e di giustificazioni eccessive. È un esercizio continuo, che si affina nelle situazioni quotidiane, spesso nelle più banali.

Nel lavoro, l’assertività migliora la qualità delle decisioni e la chiarezza dei ruoli. Nella vita personale, riduce le dinamiche di dipendenza e le incomprensioni croniche. Nel campo della salute, favorisce l’aderenza ai propri bisogni e una relazione più equilibrata con gli altri. Non è un dettaglio comportamentale: è una competenza trasversale che incide sulla qualità della vita.

In un tempo che spinge a scegliere tra il compiacere e il prevalere, l’assertività introduce una terza possibilità: esistere con precisione. Non alza il volume, alza il livello. E quando si consolida, cambia il modo in cui si viene ascoltati, ma soprattutto il modo in cui si decide di non restare più in silenzio.