

TESINA DI FINE CORSO
MASTER IN PSICOLOGIA DELLO SPORT
(Dott.ssa Emanuela Armuzzi)

Nella somministrazione, e quindi restituzione, dei vari test in uso in psicologia dello sport, una cosa mi ha colpita particolarmente: la grande attenzione, di diversi atleti coinvolti, rivolta agli indici di assertività. Erano molto curiosi, facevano domande, probabilmente anche perché era un vocabolo a loro non ancora familiare e una volta illustrato a grandi linee l'argomento, parevano ancora più interessati.

Le discussioni più coinvolgenti sono sicuramente state quelle avvenute con gli sportivi che presentavano un punteggio tendente alla passività e in vari casi è capitato, giustamente, di finire per parlare anche di autostima. Proprio di questa *interrelazione tra assertività e autostima* vorrei trattare in questa tesina.

1. Cos'è l'assertività?

L'assertività è un modo di comunicare che nasce dall'armonia tra abilità sociali, emozioni e razionalità. Potremmo definirla come quel punto d'equilibrio fra uno stile comunicativo passivo ed uno aggressivo. Da non confondere con il semplice punto intermedio tra i due stili, in quanto necessita di un bilanciato utilizzo, in base alle diverse situazioni, dei due atteggiamenti, passivo o aggressivo, si basa quindi sulla valutazione corretta della situazione e sull'aver a disposizione i mezzi adeguati per poter scegliere la soluzione più appropriata.

Lo stile comunicativo adottato, permette all'individuo di esprimere le proprie opinioni ed emozioni e di impegnarsi a risolvere positivamente le situazioni e i problemi. Non esiste una risposta assertiva definibile in modo assoluto, essa deve essere valutata all'interno della situazione sociale ed è un processo continuo di aggiustamento della propria performance comunicativa.

Non è corretto parlare di "persone passive" o di "persone aggressive", ma solo di "comportamenti", che a loro volta possono essere passivi o aggressivi. La stessa cosa deve essere detta per l'assertività: non esistono persone sempre assertive, ma solamente comportamenti assertivi, che possono essere prodotti da tutti. È invece giusto affermare che esistono persone che tendono ad essere aggressive, passive o assertive nella maggior parte delle situazioni.

2. Caratteristiche del tipo prevalentemente aggressivo

È una persona che non rispetta i limiti degli altri, è concentrato sui propri desideri senza badare a coloro che gli sono intorno. Per fare questo utilizza qualsiasi mezzo a propria disposizione, anche distruttivo e violento. La tendenza è quella di dominare gli altri e l'unico obiettivo che si pone è il potere personale e sociale. Alla base di questo tipo di comportamento vi sono delle componenti d'ansia accompagnate però da rabbia e ostilità. C'è anche un disprezzo degli altri e un mancato riconoscimento della dignità altrui.

In questo modo, forse, riesce anche ad appagare alcuni bisogni, ma rischia fortemente di compromettere altri elementi importanti della propria vita: le amicizie, il rapporto con i colleghi di lavoro, con il partner, con i genitori e con i figli; di conseguenza, pur ottenendo dei successi, si trova spesso ad essere insoddisfatto di se stesso.

Un esempio di un atteggiamento aggressivo nella vita di tutti i giorni può essere il seguente: in seguito ad una discussione, possiamo sentirci a disagio con noi stessi per avere risposto troppo duramente, per avere infierito su una persona, per avere esagerato con il nostro diritto di difenderci.

3. Caratteristiche del tipo prevalentemente passivo

È una persona che pensa più ad accontentare gli altri che non se stesso, mettendo da parte le proprie esigenze e i propri diritti, è facilmente influenzabile e subisce le situazioni senza opporsi; presenta un'elevata ansia sociale, non riesce ad esprimere adeguatamente i propri bisogni e le proprie esigenze. Il suo obiettivo è ottenere il consenso di tutti ed evitare qualsiasi forma di contrasto con gli altri.

Nel breve termine questo tipo di atteggiamento è utile per ridurre l'ansia, ma finisce col limitare notevolmente la capacità di azione della persona che tende a sentirsi frustrata, insoddisfatta, ansiosa, depressa, scontenta. Nel rapporto con gli altri non riesce a dimostrare adeguatamente quello che sa fare e quanto vale ed in questo modo rischia di essere svalutata dagli altri oltre che da sé stessa. Alla base di questo atteggiamento vi sono spesso sensi di colpa associati ad una forte componente ansiosa.

Un esempio può essere il seguente: dopo una discussione con una persona, ci allontaniamo pensando "Accidenti, avrei dovuto dire così, avrei dovuto fare così... ma la prossima volta farò diversamente".

4. Caratteristiche del tipo prevalentemente assertivo

Per differenza, possiamo descriverlo come una persona che considera importanti le proprie esigenze, diritti, bisogni e desideri e cerca di soddisfarli. Fa in modo, però, che i propri interessi vadano ad intaccare il meno possibile i diritti ed i bisogni degli altri, evitando quindi di creare situazioni delle quali successivamente potrebbe pentirsi. Non si deve pensare a queste persone come a soggetti sempre pacati e sorridenti o "diplomatici", ma al contrario in grado di equilibrare, a seconda delle circostanze, comportamenti aggressivi e passivi.

5. I cinque livelli dell'assertività

La struttura concettuale dell'assertività è basata sulla funzionalità di cinque livelli, ognuno dei quali ne definisce un aspetto.

- 1° *capacità di riconoscere le emozioni*: riguarda l'autonomia emotiva e la percezione delle emozioni senza il coinvolgimento negativo legato alla presenza di altre persone (arrossire, balbettare, vergognarsi, ecc.).
- 2° *capacità di comunicare emozioni e sentimenti*, anche negativi, attraverso molteplici strumenti comunicativi: riguarda la libertà espressiva, ovvero il controllo delle reazioni motorie senza che queste siano alterate o inibite dall'ansia e dalla tensione.
- 3° *consapevolezza dei propri diritti, avendo rispetto per sé e per gli altri*: ha un ruolo centrale nella teoria dell'assertività in quanto la distinzione tra i comportamenti aggressivi, passivi e assertivi si fonda sui diritti e sul principio di reciprocità.
- 4° *disponibilità ad apprezzare se stessi e gli altri*: implica la stima di sé, la capacità di valorizzare gli aspetti positivi dell'esperienza con una visione funzionale e costruttiva del proprio ruolo sociale.
- 5° *capacità di auto-realizzarsi e di poter decidere sui fini della propria vita*: per raggiungere tale obiettivo è necessario possedere un'immagine positiva di se stessi, fiducia e sicurezza personale.

Possedere tali caratteristiche comporta una maggiore capacità di autocontrollo, di intervento sulle situazioni e di soluzione dei problemi, un "ambiente interno" rilassante che permette di percepire le difficoltà non come occasioni negative di frustrazione, ma come ostacoli da superare abilmente.

6. Come possiamo migliorare la nostra assertività?

È innanzitutto indispensabile capire in che modo ed in quali situazioni abbiamo difficoltà ad essere assertivi. Potremmo così accorgerci che ci comportiamo in maniera assertiva in alcune circostanze, in modo passivo in altre (es. con il nostro capoufficio), e aggressivo in altre ancora (es. con un genitore). È poi sicuramente fondamentale l'esercizio, lavorare sui cosiddetti *diritti assertivi*, anche se nei limiti delle nostre caratteristiche di base.

I diritti assertivi 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 in noi stessi, significa anche riconoscerli e rispettarli negli altri.

Ma vediamo quali sono questi diritti assertivi:

- ✓ Dire no alle richieste altrui senza sentirsi in colpa;
- ✓ Fare qualsiasi cosa, purché non danneggi nessun altro;
- ✓ Mantenere la propria dignità agendo in modo assertivo, anche se ciò urta qualcun altro, a condizione che il movente sia assertivo e non aggressivo;
- ✓ Fare richieste ad un'altra persona, dal momento che riconosco all'altro l'identico diritto di rifiutare;
- ✓ Ridiscutere il problema con la persona interessata, e giungere a un chiarimento;
- ✓ Attuare i propri diritti e rispettare gli altri e i loro diritti;
- ✓ Avere idee, opinioni e punti di vista personali, non necessariamente coincidenti con quelli degli altri e che siano quanto meno ascoltati e presi in considerazione (non necessariamente condivisi) dalle altre persone;
- ✓ Avere bisogni e necessità anche diverse da quelle delle altre persone;
- ✓ Provare determinati stati d'animo e manifestarli in modo assertivo se si decide di farlo;
- ✓ Commettere degli errori, in buona fede;
- ✓ Decidere di sollevare una determinata questione o, viceversa, di non sollevarla;
- ✓ Essere realmente se stessi, anche se questo significa a volte contravvenire a delle aspettative esterne;
- ✓ Chiedere aiuto.

Essere assertivi non è facile, costa sacrificio ed esercizio costante al fine di ottenere risultati soddisfacenti. L'importante è, comunque, iniziare a praticarli, se non tutti insieme, anche uno alla volta. Appena si riesce a superarne uno si deve passare a quello successivo.

7. Cos'è e come si costruisce l'autostima?

L'autostima è un modo di relazionarci al mondo ed alle persone, un modo per interpretare e dare un significato agli eventi in cui siamo coinvolti, filtrando gli eventi esterni e attribuendo loro un significato. Il modo in cui interpretiamo la realtà che ci circonda, finisce per influenzare a sua volta la nostra autostima. Si può quindi creare un circolo vizioso che può confermare in senso negativo la nostra autostima, giungendo addirittura a peggiorarla.

Pensiamo, per fare un esempio, ad un bambino che arriva secondo ad una gara, oggettivamente ha raggiunto un buon risultato e se soggettivamente valuta in modo positivo la posizione che ha ottenuto, può essere soddisfatto di se stesso. Se, al contrario, il Sé ideale, cioè l'idea di persona che gli piacerebbe essere, è troppo elevato, si possono creare problemi di autostima, quindi il bambino si può sentire molto scontento e insoddisfatto perché avrebbe dovuto a tutti i costi arrivare primo dando magari agli altri anche un buon distacco.

L'autostima quindi è basata sulla combinazione di informazioni oggettive riguardo a se stessi e valutazioni soggettive di queste informazioni, i risultati oggettivi delle nostre esperienze vengono quindi continuamente confrontati con le aspettative ideali.

L'immagine che ognuno ha di sé è un mosaico che lentamente prende forma in base alle risposte che riceviamo dagli altri, quindi la consapevolezza e la valutazione che ognuno ha su se stesso è determinata dal modo in cui gli altri ci giudicano (o pensiamo che ci giudichino).

L'autostima, al di là della nostra volontà, è qualcosa che ci appartiene, che iniziamo a sviluppare fin dall'infanzia e che continuiamo ad alimentare con le esperienze di vita. È molto importante essere consapevoli del fatto che la stima che abbiamo di noi stessi influenza il nostro comportamento, le nostre relazioni sociali, la nostra efficienza sul lavoro, la nostra vita affettiva. Più la nostra autostima è alta, più siamo fiduciosi negli altri e più questi ci dimostrano la stima che hanno nei nostri confronti. Se invece abbiamo poca stima di noi stessi, diventiamo anche pessimisti, siamo molto severi e critici nei nostri confronti, non riusciamo ad affrontare le situazioni stressanti, ci lamentiamo senza riuscire a realizzare niente di buono, confermando concretamente le aspettative negative che si hanno nei confronti della vita.

È importante sottolineare che quando cresciamo e gli adulti significativi nella nostra infanzia (genitori, nonni, insegnanti, ecc...) non sono più realmente vicini a noi, continuano a trasmetterci i loro pareri, i loro giudizi, attraverso il nostro dialogo interno, cioè la nostra voce che ci ripete esattamente quello che ci sentivamo dire molti e molti anni prima. Attraverso questo processo, da adulti tendiamo a trattare noi stessi, i nostri sentimenti come ci hanno trattati da piccoli e ci prendiamo cura di noi stessi e ci vogliamo bene tanto quanto gli altri si sono presi cura di noi e ci hanno voluto bene.

Ma vediamo nello specifico come si sviluppa e si modifica la nostra autostima.

Il bambino introietta ed elabora quello che il mondo gli comunica su se stesso, interiorizza le opinioni che gli adulti hanno nei suoi confronti e comincia a considerarle realtà indiscutibili. Frasi come "Non sei buono a niente", "Non ti interessa proprio niente", "Non porti mai a termine niente", vengono considerate dal bambino tanto più importanti e veritiere quanto più gli provengono da persone per lui significative, e finiscono per costituire i suoi punti di riferimento per tutte le altre informazioni; questi messaggi vengono conservati per tutta la vita, influenzando tutte le nostre esperienze. Allo stesso modo, quando il bambino è accettato e compreso dagli adulti che si occupano di lui, sviluppa un senso di adeguatezza che tende ad essere generalizzato alle altre situazioni che si presentano nel corso della vita.

Crescendo questo bambino dovrà confrontarsi anche con altre persone, ovviamente anche questo contribuirà a plasmare progressivamente l'immagine che ha di se stesso nei diversi ambiti della vita. Con il passare degli anni in questo bambino inizia a consolidarsi un'immagine sempre più precisa di se stesso, laddove le proprie capacità e le proprie carenze sono diventate più chiare e consolidate. Durante l'adolescenza, però, si "riapre la partita": lo sviluppo intellettuale, emotivo e sessuale, espone la persona ad un'enorme quantità di nuove esperienze che rimettono in gioco il lavoro sino a quel punto consolidato, nel bene e nel male. Al termine dell'adolescenza, con l'adozione di un ruolo lavorativo, intellettuale e affettivo adulto, l'autostima è, nella gran parte dei casi, piuttosto consolidata; a questo punto sono necessari eventi significativi ed esperienze molto forti, perché l'immagine di se stessi e il proprio livello di autostima, vengano messi in discussione in modo sostanziale come, ad esempio, un grande successo o insuccesso amoroso o lavorativo, l'avvento di malattie o eventi traumatici che modificano in senso negativo la percezione del proprio

corpo o una psicoterapia efficace; si può infatti affermare che la stima di sé è un comportamento appreso, possiamo quindi pian piano apprendere dei nuovi comportamenti, degli atteggiamenti e dei modi di pensiero diversi, cercando di lavorare anche sul proprio dialogo interno.

Bisogna credere in se stessi per primi se vogliamo che anche gli altri facciano lo stesso. La fiducia in se stessi è fondamentale per riuscire negli ambiti a cui teniamo e nella vita in generale.

8. Caratteristiche della persona con bassa autostima

- Tende ad essere passiva e sottomessa nell'adattarsi a richieste e pressioni dell'ambiente;
- Prova spesso senso di inferiorità, timidezza, mancanza di auto-accettazione;
- Presenta frequentemente manifestazioni d'ansia, depressione, disturbi psicosomatici;
- Tende ad essere solitaria e ad avere difficoltà nello stabilire rapporti di amicizia;
- Ha difficoltà a resistere a pressioni sociali;
- Tende a rimanere in silenzio piuttosto che manifestare il proprio dissenso e se la prende molto se viene criticata;
- Tende a non farsi notare quando si trova in gruppo ed è estremamente raro che assuma la posizione di leader;
- Tende a dare scarsa rilevanza ai giudizi positivi che riceve dagli altri, rimanendo focalizzata sui propri difetti reali o immaginari;
- Tende ad essere eccessivamente attenta ai propri difetti quando parla con altri.

9. Caratteristiche della persona con alta autostima

- Tende ad assumere una posizione attiva e assertiva di fronte a richieste provenienti dal mondo esterno;
- Prevale un senso di auto-accettazione, orgoglio, rispetto di sé;
- Tende a godere di una certa popolarità tra colleghi e conoscenti;
- Ha fiducia nella propria capacità di affrontare le situazioni;
- Raramente prova uno stato di ansia intensa;
- Ha la capacità di far fronte all'eventuale giudizio negativo degli altri.

10. È possibile migliorare la nostra autostima?

Sì, richiede sicuramente un grosso lavoro su se stessi ma è un traguardo raggiungibile. Ma vediamo prima i modi più comuni che portano ad avere o consolidare un basso livello di autostima:

- pensieri negativi su se stessi (“Altri sono più bravi di me”, “Io ho un brutto aspetto”);
- aspettative irrealistiche su se stessi;
- bisogno di approvazione;
- autosvalutazione;
- bassa tolleranza alla frustrazione;
- scarso autoapprezzamento;
- scarsa aspirazione al successo;
- incapacità di farsi valorizzare dagli altri e di influenzare gli altri.

Partendo da questo presupposto, cosa si può fare per migliorare la propria autostima e quindi il proprio stile di vita? Prima di intraprendere qualsiasi “attività” è necessaria una presa di coscienza riguardo a se stessi; un esempio di una riflessione che può risultare utile a chi ha una bassa autostima è la seguente:

- ✓ *Come mai mi comporto in questo modo?*
- ✓ *I miei pensieri negativi diventano convinzioni e fatti concreti*

- ✓ *Posso scegliere di continuare in questo modo o di proseguire in modo più positivo*
- ✓ *La bassa autostima è una profezia che si auto-avvera: credo che non riuscirò a fare una cosa, per cui non ci riuscirò davvero*
- ✓ *Spetta a me cambiare la mia vita*
- ✓ *Io posso compiere delle scelte: aspettare che il mondo si accorga di me o andare incontro al mondo*
- ✓ *Posso accettare il fallimento come parte integrante del successo*
- ✓ *Posso abbattermi o affermarmi.*

Nell'immediato, per migliorare la nostra autostima, possiamo iniziare a fare delle cose che per alcuni possono sembrare futili, ma che fanno parte del saper prendersi cura di se stessi e dei propri bisogni. Concediamoci dei vizi: un buon pasto, un bagno rilassante, fai una pausa, ascolta la tua musica preferita, fai un sonnellino, fai ginnastica, divertiti, cerca la compagnia di una persona positiva, programma una giornata equilibrata, con traguardi realistici. Realizza qualcosa di piccolo o grande ogni giorno.

A lungo termine, invece, è importante:

- ☞ riconoscere i tuoi diritti, considerare i propri bisogni;
- ☞ esprimere le tue sensazioni e le tue opinioni;
- ☞ essere assertivo nella tua vita;
- ☞ curarti di te stesso fisicamente ed emotivamente;
- ☞ affermarti, riconoscere le tue qualità e realizzazioni e ricordarti che è un bene vantarsi un po';
- ☞ aspettarti il successo;
- ☞ essere te stesso e vivere la tua vita come vuoi, non come pensi che gli altri si aspettino che tu faccia;
- ☞ lasciare andare le cose che ti frenano nella vita, come ad esempio i pensieri e le cose materiali;
- ☞ accettare i tuoi limiti e stabilire dei traguardi;
- ☞ programmare il tuo tempo trovando un equilibrio tra lavoro e riposo;
- ☞ godere di ogni momento.

11. Conclusioni

Come si può notare da tutto il discorso fatto fin qui, Autostima e Assertività interagiscono continuamente, influenzandosi reciprocamente nel susseguirsi degli avvenimenti della vita. Risulta quindi di fondamentale importanza lavorare su entrambi gli aspetti, coscienti della grande fatica che necessita un processo del genere, ma con la consapevolezza della sua necessità per cercare di migliorare la propria vita.