
La consapevolezza come fattore significativo per le relazioni interpersonali.

Un contributo di ricerca

di Chiara Millor*, Paola De Bartolo**, Maria Beatrice Toro***

Sommario

Nel corso degli ultimi anni la Mindfulness ha permesso a moltissime persone di ritrovare uno stato di benessere a livello psico-fisico, aiutandole, attraverso pratiche per coltivare la consapevolezza, ad allontanare lo stress e a favorire un'accettazione del momento presente con gratitudine e non giudizio.

Nel presente studio le autrici hanno cercato di comprendere il ruolo svolto dalla consapevolezza nella promozione delle relazioni interpersonali, vista la grande importanza che la relazionalità ha nella nostra vita fin dalla nascita.

I risultati raggiunti da questo studio hanno mostrato che il tipo di attenzione aperta e recettiva sostenuta dalla meditazione di consapevolezza ci permette di migliorare nel relazionarci con gli altri.

Ciò diventa possibile grazie alla promozione di atteggiamenti di gentilezza, empatia, compassione, apertura del cuore e gratitudine che ci rendono più sensibili verso l'altro.

La pratica della consapevolezza ci permette di avvicinarci agli altri con reale curiosità in modo da conoscerli meglio, liberandoci dalle eccessive paure o avversioni che troppo spesso ci rendono drastici o precipitosi nell'emettere giudizi.

Parole chiave: Mindfulness, consapevolezza, relazioni, attenzione, emozioni.

* Psicologa.

** PhD, Professore Associato Facoltà di Scienze della Formazione, Università Guglielmo Marconi, Ricercatore – IRCCS Fondazione Santa Lucia.

*** Psicologa, psicoterapeuta, Direttore didattico della SCInt – Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale (Aut. MIUR. 2008), Direttore Secondo Centro di Terapia Cognitivo Interpersonale di Roma, Docente Psicologia di comunità PFSE Auxilium.

Abstract. Awareness as a significant factor for interpersonal relationships. A research contribution

In recent years, Mindfulness has allowed many people to find a state of well-being in the psycho-physical level, helping them through practices to cultivate Mindfulness, to relieve stress and to promote acceptance of the present moment with gratitude and no judgment.

In this study, the authors try to understand the role played by knowledge in the promotion of interpersonal relationships, given the great importance that the sociality has in our lives from birth.

The results from this study showed that the type of attention supported by Mindfulness, which is open and receptive allows us to improve in relationship with others. This becomes possible by promoting attitudes of kindness, empathy, compassion, open-heartedness and gratitude that make us more sensitive towards each other. The practice of Mindfulness allows us to approach others with real curiosity to know them better, freeing us from excessive fears or hatreds that too often we make drastic and strict in issuing judgments.

Keywords: *Mindfulness, awareness, relationships, attention, emotions.*

Introduzione e razionale della ricerca

Questo lavoro parte dalla riflessione sul ruolo che la consapevolezza ricopre nella promozione del benessere dell'individuo e, nello specifico, sulla fisiologia delle emozioni, sulle funzioni cognitive superiori e sulla capacità relazionale.

Nel contesto interpersonale, in particolare, la consapevolezza viene considerata come una specifica attitudine a restare in contatto con se stessi mantenendo un buon equilibrio emotivo in presenza degli altri.

Questa capacità permette di restare centrati e aperti nello stesso momento, aiutando a rispondere efficacemente all'influenza che alcune persone possono esercitare su di noi. L'aumentare della consapevolezza attenua la reattività, la dipendenza emotiva e soprattutto lo stress interpersonale, favorendo un buono scambio comunicativo.

Il contesto interpersonale è parte fondamentale della nostra vita: la famiglia, gli amici, il lavoro, il partner rappresentano un aspetto centrale del vivere, data la forte spinta naturale, biologica che ci avvicina all'altro.

Essa si traduce, nelle prime fasi di vita, come ricerca del contatto fisico, della vicinanza con il *caregiver*.

Questa tendenza a cercare l'altro e mantenere la prossimità con il gruppo si dipana per tutto il ciclo di vita e si diversifica in ogni singolo contesto: quando le relazioni sono soddisfacenti ci sentiamo noi stessi felici

e soddisfatti; quando, al contrario, ci sentiamo trascurati, aggrediti o rifiutati, il disagio si manifesta, inevitabilmente, anche a livello interiore.

Per questo motivo, è importante apprendere ad accorgerci degli effetti che gli altri sortiscono su di noi, come pure, degli effetti che i nostri stati d'animo, atteggiamenti e comportamenti sortiscono sugli altri.

Se permettiamo ai nostri stati negativi di influenzare automaticamente una determinata relazione, con il tempo si andrà strutturando una modalità abituale di relazionarsi che non è salutare.

Inoltre, quando ci rivolgiamo all'altro, spesso partiamo dai nostri schemi pregressi e incontriamo le persone più per come le immaginiamo che per come sono realmente (Toro e Serafinelli, 2015).

Partendo da queste premesse, è nato il profondo interesse che ha condotto a un approfondimento di questo tema e alla progettazione di un'indagine sulla consapevolezza quale fattore significativo per le relazioni interpersonali. Per indagare il nesso tra Mindfulness e relazionalità abbiamo somministrato, ad un campione "non clinico" (vale a dire in assenza di psicopatologie diagnosticate) di 100 persone, due questionari; uno per valutare il comportamento interpersonale e l'altro per indagare la attitudine alla consapevolezza, ipotizzando che vi sia una relazione significativa tra tali costrutti.

Strumenti

Test SIB, ovvero la Scala di valutazione del comportamento interpersonale e assertivo (*Scale for Interpersonal Behavior*) di Willem Arrindell.

Questionario FFMQ, *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Baer et al., 2006), che misura cinque dimensioni della consapevolezza.

Campione

Ai fini della ricerca abbiamo utilizzato un gruppo di 100 persone di origine italiana selezionate in base alla loro età, compresa tra i 20 e i 70 anni. Si è cercato di bilanciare il più possibile la percentuale di uomini e donne; il campione è risultato essere rappresentato dal 58% di donne e dal 42% di uomini (Fig. 1).

Non è stata fatta nessun tipo di selezione del campione in relazione allo stato sociale, alla professione e al titolo di studio.

Il Test SIB-Scala di valutazione del comportamento interpersonale e assertivo di Willem Arrindell, è un questionario di autovalutazione dei

comportamenti assertivi. Il test elenca una serie di comportamenti specifici che il soggetto deve valutare facendo riferimento al proprio comportamento abituale. È strutturato per indagare il livello di disagio provato nel mettere in atto quel determinato comportamento¹, e fornisce cinque differenti punteggi: quattro relativi ad aree di comportamento assertivo e uno riguardante l'assertività in generale.

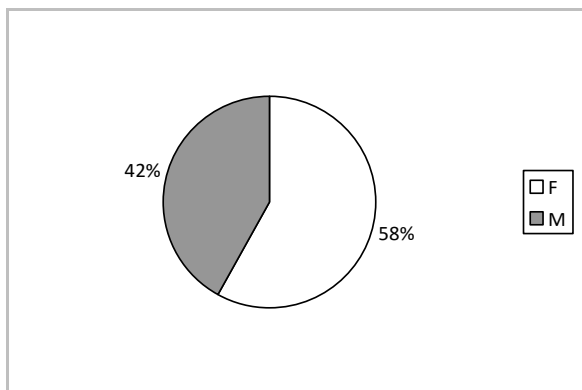


Figura 1. Descrizione del campione in base al sesso

Il questionario SIB è composto da una forma intera e da una forma ridotta (Forma A e Forma B); nella nostra ricerca abbiamo scelto di utilizzare la forma intera, costituita da 50 item.

Nel questionario viene chiesto all'individuo di indicare la “quantità di disagio o tensione” che le situazioni elencate dagli item possono suscitare. La scala di valutazione di tale disagio va da 1 a 5, dove 1 corrisponde a “nessun disagio/tensione” e 5 a “disagio/tensione particolarmente intensi”.

46 dei 50 item costituiscono le quattro scale di misura della SIB che sono:

- *Scala di manifestazione di sentimenti negativi (SIB_1)*: (ad es. “Rifiutare una richiesta che le viene rivolta da una persona a cui vuoi bene”); 15 item.
- *Scala di espressione e gestione di limiti personali (SIB_2)*: (es. “Chiedere scusa per eventuali errori commessi”); 14 item.
- *Scala di assertività di iniziativa (SIB_3)*: (es. “Esprimere la sua opinione anche in presenza di persone autorevoli”); 9 item.

¹ Cf. Arrindell W. *et al.*, (2004). *Sib. Valutazione del comportamento interpersonale e assertivo*, Trento: Erikson, 8-9.

- *Scala di assertività positiva* (SIB_4): (es. “Ammettere di provare piacere quando una persona le dice che Lei è simpatico”); 8 item.

La somma dei punteggi a tutti i cinquanta item costituisce una quinta scala, denominata *Scala di Assertività generale*². Si avranno in fine cinque punteggi relativi all’area del Disagio. Il secondo questionario utilizzato nella nostra ricerca, l’FFMQ (R.A. Bear *et al.*, 2006), consente di indagare cinque aspetti della consapevolezza, che sono:

- *Osservazione* (FFMQ_1): attenzione e osservazione dei propri pensieri, sensazioni, percezioni ed emozioni (8 item).
- *Descrizione* (FFMQ_2): saper descrivere a parole i propri pensieri, sensazioni, percezioni ed emozioni (8 item).
- *Agire con consapevolezza* (FFMQ_3): saper agire con consapevolezza, concentrazione e attenzione in modo non automatico (8 item).
- *Non giudizio* (FFMQ_4): atteggiamento non giudicante verso l’esperienza (8 item).
- *Tendenza a non reagire* (FFMQ_5): tendenza a non reagire e non rifiutare l’esperienza interiore (7 item).

Abbiamo scelto di utilizzare questi due strumenti per studiare la competenza sociale, proprio per il suo ruolo chiave nel benessere psichico dell’individuo. Quindi, abbiamo cercato di comprendere se la consapevolezza possa rappresentare un facilitatore per la promozione di capacità relazionali.

Analisi statistica

I risultati della ricerca sono presentati come medie \pm errore standard (es). In una prima fase di analisi sono stati effettuati dei confronti mediante il test non parametrico di *Kruskal-Wallis* per campioni indipendenti al fine di verificare eventuali differenze tra le variabili qualitative “sesso” (maschio, femmina) e “titolo di studio” (diploma, laurea e post-laurea) nelle singole dimensioni dei test SIB e FFMQ.

In una seconda fase sono state effettuate analisi correlazionali tra le singole dimensione del test SIB e le singole dimensioni del test FFMQ, calcolando i coefficienti di correlazione con il test *Rho di Spearman*. Tutti i risultati delle analisi sono stati considerati significativi per $p \leq 0,05$.

² Cf. *ivi*, 23-24.

Risultati

Prima fase: valutazione delle variabili qualitative

Il test di *Kruskal-Wallis* non ha rilevato differenze significative né relativamente alla variabile “sesso” né relativamente alla variabile “titolo di studio” in ciascuna delle dimensioni dei test SIB e FFMQ (Fig. 2-5). Partendo da queste premesse, siamo passate alla fase successiva di elaborazione statistica dei risultati, considerando il campione come un *unicum*.

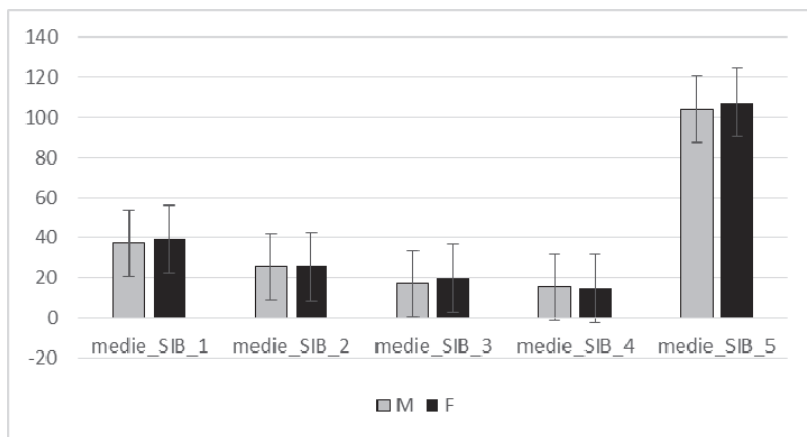


Figura 2. Il grafico mostra le medie \pm es delle singole dimensioni del Test SIB relativamente alla variabile “sesso”

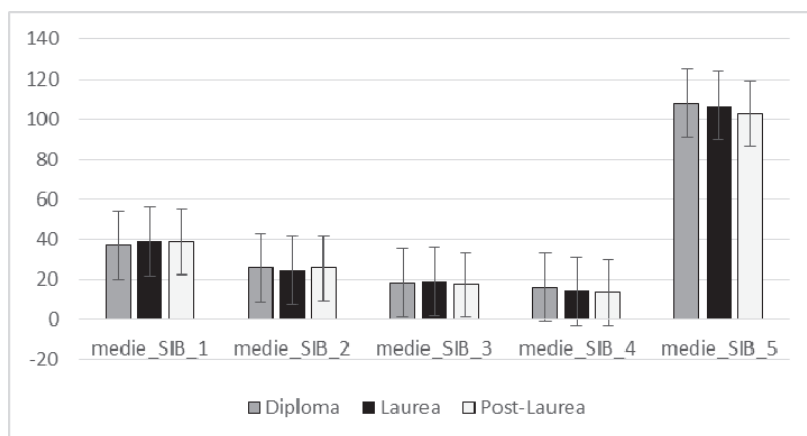


Figura 3. Il grafico mostra le medie \pm es delle singole dimensioni del Test SIB relativamente alla variabile “titolo di studio”

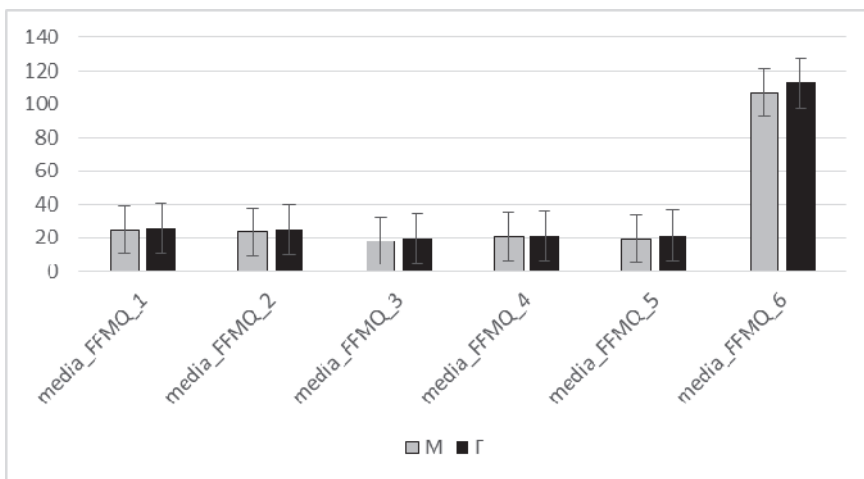


Figura 4. Il grafico mostra le medie \pm es delle singole dimensioni del Test FFMQ relativamente alla variabile “sesso”

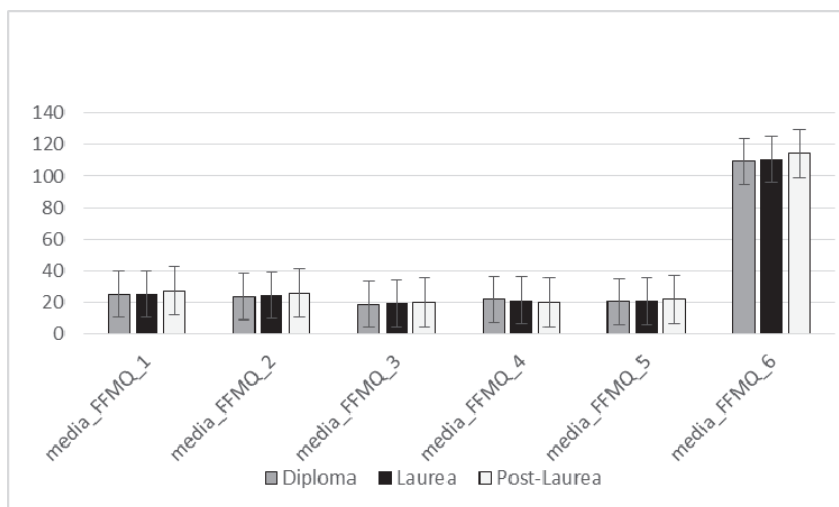


Figura 5. Il grafico mostra le medie \pm es delle singole dimensioni del Test FFMQ relativamente alla variabile “titolo di studio”

Di seguito riportiamo le tabelle riassuntive dei risultati delle analisi non parametriche per le due variabili qualitative nelle quali non sono emerse differenze (Tab. 1-2).

Tabella 1. Analisi non parametriche delle variabili sesso e titolo di studio nelle singole dimensioni del test SIB

	Sesso	Titolo di Studio
SIB_1	,467	,736
SIB_2	,869	,912
SIB_3	,053	,767
SIB_4	,467	,412
SIB_5	,652	,756

Tabella 2. Analisi non parametriche delle variabili sesso e titolo di studio nelle singole dimensioni del test FFMQ

	Sesso	Titolo di Studio
FFMQ_1	,576	,490
FFMQ_2	,127	,073
FFMQ_3	,240	,720
FFMQ_4	,788	,611
FFMQ_5	,059	,583
FFMQ_6	,094	,522

Seconda fase: valutazione delle correlazioni tra i fattori del test SIB e fattori del test FFMQ

Dopo la trasformazione dei punteggi T in punteggi Z abbiamo effettuato delle analisi correlazionali tra le singole dimensioni del test SIB e le singole dimensioni del test FFMQ, calcolando i coefficienti di correlazione attraverso il *Rho di Spearman*.

Dall'analisi sono emerse delle **correlazioni negative** significative tra i fattori:

- SIB_1 e FFMQ_1 con correlazione -0,222 e con significatività $p = 0,027$ (Fig. 6).
- SIB_1 e FFMQ_2 con correlazione -0,199 e con significatività $p = 0,048$ (Fig.7).
- SIB_3 e FFMQ_1 con correlazione -0,249 e con significatività $p = 0,013$ (Fig. 8).
- SIB_3 e FFMQ_2 con correlazione -0,282 e con significatività $p = 0,004$ (Fig.9).
- SIB_4 e FFMQ_1 con correlazione -0,237 e con significatività $p = 0,018$ (Fig. 10)
- SIB_4 e FFMQ_2 con correlazione -0,303 e con significatività $p = 0,002$ (Fig.11).

- SIB_5 e FFMQ_1 con correlazione -0,230 e con significatività $p = 0,021$ (Fig.12).
- SIB_5 e FFMQ_2 con correlazione -0,231 e con significatività $p = 0,021$ (Fig.13).

Inoltre sono emerse delle **correlazioni positive** significative tra i fattori:

- SIB_1 e FFMQ_3 con correlazione 0,285 e con significatività $p = 0,004$ (Fig.14).
- SIB_2 e FFMQ_3 con correlazione 0,247 e con significatività $p = 0,013$ (Fig.15).
- SIB_3 e FFMQ_3 con correlazione 0,310 e con significatività $p = 0,002$ (Fig.16).
- SIB_3 e FFMQ_4 con correlazione 0,277 e con significatività $p = 0,005$ (Fig.17).
- SIB_4 e FFMQ_3 con correlazione 0,255 e con significatività $p = 0,010$ (Fig.18).
- SIB_5 e FFMQ_3 con correlazione 0,299 e con significatività $p = 0,002$ (Fig.19).
- SIB_5 e FFMQ_4 con correlazione 0,231 e con significatività $p = 0,021$ (Fig.20).

Di seguito riportiamo una tabella riassuntiva dei risultati ottenuti alle correlazioni tra i diversi fattori (Tabella 3).

Tabella 3. Risultati delle correlazioni, in neretto le correlazioni negative significative e in neretto corsivo le correlazioni positive significative tra le dimensioni

	SIB 1	SIB 2	SIB 3	SIB 4	SIB 5
FFMQ_1	-.222 <i>P= 0.027</i>	-.154 P= n.s	-.249 <i>P= 0.013</i>	-.237 <i>P= 0.018</i>	-.230 <i>P= 0.021</i>
FFMQ_2	-.199 <i>P= 0.048</i>	0.118 P= n.s	-.282 <i>P= 0.004</i>	-.303 <i>P=0.002</i>	-.431 <i>P= 0.021</i>
FFMQ_3	.285 <i>P=0.004</i>	.247 <i>P= 0.013</i>	.310 <i>P= 0.002</i>	.255 <i>P= .010</i>	.299 <i>P= 0.002</i>
FFMQ_4	.182 P= n.s	.194 P= n.s	.277 <i>P= 0.005</i>	.157 P= n.s	.231 <i>P= 0.021</i>
FFMQ_5	-.117 P= n.s	-.164 P= n.s	.015 P= n.s	-.145 P= n.s	-.155 P= n.s
FFMQ_6	.013 P=n.s	.015 P= n.s	.058 P= n.s	-.053 P= n.s	.004 P=n.s

Riportiamo una seconda tabella descrittiva dei risultati delle correlazioni specificando i risultati emersi per ogni singolo fattore (Tabella 4).

Tabella 4. Tabella descrittiva dei risultati ottenuti dalle correlazioni tra le dimensioni del test SIB e quelle del test FFMQ

	Manifestazione sentimenti negativi	Espressione e gestione limiti personali	Assertività di iniziativa	Assertività positiva	Assertività generale
Osservare	< SIB >FFMQ	/	< SIB >FFMQ	< SIB >FFMQ	<SIB >FFMQ
Descrivere	< SIB >FFMQ	/	< SIB >FFMQ	< SIB >FFMQ	< SIB >FFMQ
Agire con consapevolezza	>SIB >FFMQ	>SIB >FFMQ	>SIB >FFMQ	>SIB >FFMQ	>SIB >FFMQ
Non giudizio	/	/	>SIB >FFMQ	/	>SIB >FFMQ
Tendenza a non reagire	/	/	/	/	/
Generale	/	/	/	/	/

Discussione dei risultati

La nostra ricerca ha cercato di verificare se la consapevolezza può rappresentare un fattore significativo per le relazioni interpersonali; a tal fine abbiamo somministrato due questionari a un campione di 100 persone: il primo riguardante il comportamento interpersonale e l'assertività e il secondo riguardante la consapevolezza. Dall'analisi dei risultati si evince che chi possiede la capacità di *osservazione* (FFMQ_1), vale a dire chi è in grado di prestare attenzione e di osservare i propri pensieri, sensazioni, percezioni ed emozioni risulta possedere una bassa difficoltà nel manifestare i propri sentimenti negativi, è in grado di far rispettare i propri diritti (SIB_1), si trova a proprio agio tra le altre persone, riesce a esprimere la propria opinione in presenza di opinioni contrarie (SIB_3) e, inoltre, risulta a proprio agio nel fare e nel ricevere i complimenti e nell'esprimere affetto e compiacimento (SIB_4).

Questo dato conferma l'importanza che la consapevolezza riveste nel promuovere nell'individuo la capacità di osservazione. Le pratiche di Mindfulness (centrando il focus su "oggetti" specifici come il respiro, il corpo, i suoni e i pensieri) orientano l'attenzione all'esperienza nel qui ed

ora: ciò che viene chiesto all'individuo è di non cercare di cambiare l'esperienza che sta vivendo in quel momento, ma di limitarsi a osservarla così come essa si presenta. Questo atteggiamento di osservazione e di accettazione permette all'individuo di porsi alla giusta distanza come un "testimone" che osserva senza giudizio la sua stessa esperienza. Nella vita quotidiana tale atteggiamento permette alla persona di accettare se stesso così com'è: con i propri sentimenti, pensieri ed emozioni, anche se sono negativi; in questo modo l'individuo impara a rispettarci anche negli aspetti meno piacevoli di se stesso.

Inoltre, sviluppando il sentimento di autocompassione (quindi mostrandosi compassionevole verso se stesso) egli riuscirà anche a trasmettere agli altri rispetto per le sue opinioni, per i suoi sentimenti e per i suoi pensieri. Di conseguenza, l'aver maturato un maggior rispetto verso se stessi, porterà l'individuo a rispettare e a comprendere l'altro nelle sue difficoltà, senza giudicarlo. Tutto ciò si ripercuoterà positivamente sui rapporti interpersonali dell'individuo, che andranno incontro a un netto miglioramento, arricchendosi di empatia e comportamenti assertivi³.

Da queste osservazioni si evince che la capacità di prestare attenzione e di osservare i propri pensieri, emozioni e sentimenti (abilità promosse dalla pratica Mindfulness) porta la persona a saper riconoscere e ad esprimere i propri diritti, le proprie opinioni e ad essere in grado di manifestare l'affetto verso l'altro. Un altro dato interessante, emerso dalla nostra ricerca, riguarda la capacità di *descrivere* (FFMQ_2) i propri pensieri, sensazioni, percezioni ed emozioni: quando essa è presente si evidenzia un basso indice di disagio nel manifestare i propri sentimenti negativi (SIB_1), un basso disagio nel rapportarsi con persone che non si conoscono e nel mantenere la propria opinione anche in presenza di situazioni contrastanti (SIB_3); inoltre, è presente un basso indice di disagio nell'esprimere i propri sentimenti e il proprio affetto (SIB_4). Promuovendo questa abilità, che viene supportata in modo specifico nella fase di *inquiry* durante la pratica mindful, l'individuo sarà più sicuro di se stesso, si accetterà così com'è e, di conseguenza, si sentirà più sicuro nei rapporti interpersonali, riuscendo ad esprimere tranquillamente le sue opinioni e a tollerare l'eventuale stress derivante dalla non accettazione da parte degli altri. Inoltre, si sentirà a suo agio nel riconoscere e nello sperimentare anche i sentimenti negativi e nel manifestare l'affetto verso l'altro⁴.

³ Cf. Toro M.B. e Serafinelli S. (2015), *Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro*, Milano: FrancoAngeli, 53-62.

⁴ Cf. Segal Z.V. et al. (2013), *Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press. (trad. it. di Oliviero G. 2014, *Mindfulness al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri, 241-245).

Riuscire a entrare in contatto con i propri pensieri, emozioni e sentimenti e, di conseguenza, essere in grado di riconoscerli e descriverli verbalmente, permette al soggetto di entrare in una connessione più profonda con se stesso e con gli altri. In questo modo l'individuo, raggiunto questo grado di consapevolezza, è capace di esprimersi liberamente senza alcun pregiudizio.

Nei risultati emersi dall'analisi dei dati, la nostra attenzione si è soffermata su due aspetti interessanti: il primo riguarda la dimensione *agire con consapevolezza* (FFMQ_3) correlata con le dimensioni *manifestazione di sentimenti negativi* (SIB_1), *espressione e gestione dei limiti personali* (SIB_2), *assertività d'iniziativa* (SIB_3) e con la dimensione *assertività positiva* (SIB_4). Infatti, si è potuto constatare che coloro che privilegiano un comportamento basato sull'azione, che in base ai nostri risultati fa riferimento alla dimensione *agire con consapevolezza* (FFMQ_3), mostrano disagio nel manifestare i propri sentimenti negativi e nel far rispettare i propri diritti (SIB_1) e riportano malessere nell'espressione e nella gestione dei limiti personali (SIB_2). Da ciò consegue che questi individui hanno difficoltà ad ammettere i propri limiti e le proprie difficoltà, provano disagio nell'accettare le critiche e nel discuterne; in aggiunta, tale dato risulta essere correlato con il disagio che essi provano anche nell'esprimere le proprie opinioni e nel raccontare fatti personali di fronte a persone che non conoscono (SIB_3). Questi soggetti, inoltre, presentano difficoltà e disagio nell'esprimere i propri sentimenti positivi, non amano ricevere complimenti poiché non sanno gestire le lodi ricevute (SIB_4). Questo ci porta a elaborare l'idea di un agire "anassertivo", vale a dire di un comportamento basato sull'azione che può manifestarsi sia sul versante passivo sia su quello *aggressivo/manipolativo*.

In relazione a quanto è emerso dalla nostra ricerca, possiamo notare come questi stili anassertivi siano caratterizzati da una difficoltà nella comunicazione e nell'espressione dei propri pensieri, emozioni e sentimenti. Infatti, i training per migliorare l'assertività si concentrano, innanzitutto, sull'imparare ad accogliere le proprie emozioni per poi, in seguito, poter modificare il proprio comportamento per renderlo più assertivo.

In base ai risultati descritti l'individuo agisce, ma predilige il comportamento alla comunicazione dei suoi reali stati emotivi. Questa dinamica è equiparabile alle modalità *passive* in cui si utilizzano le azioni al posto delle parole e si preferisce stare in disparte nelle occasioni relazionali, non riuscendo a far valere i propri diritti. Al contrario, se ci riferiamo ad una modalità di tipo *aggressivo*, l'impulsività che sembra dominare, diventa l'espressione della difficoltà a leggere e a riconoscere i propri stati emotivi, e dell'incapacità a manifestare i propri sentimenti e le proprie emozioni. Quindi, possiamo affermare che questi individui utilizzano l'azione per

nascondere le proprie emozioni, poiché questa modalità risulta essere più semplice dell'entrare in sintonia con i propri stati emotivi.

Come descritto in letteratura, l'assertività viene considerata come una capacità essenziale per mantenere un comportamento adeguato nelle diverse situazioni nelle quali le relazioni personali ci coinvolgono.

Il termine assertività deriva dal latino *asserere* che significa asserire. Quando una persona asserisce qualcosa, lo fa con convinzione e tenacia, pienamente convinta della sua affermazione, senza remore a esprimerla. La persona assertiva, inoltre, si esprime in modo efficace autentico, si assume la responsabilità delle sue azioni, accettando le critiche, proprio perché capace di entrare in contatto con le proprie emozioni. Tutto questo gli assicura maggiore consapevolezza, serenità nell'affrontare le situazioni quotidiane problematiche, facilità di relazione e benessere personale.

Essere assertivi significa, dunque, avere un comportamento efficace e adeguato per ottenere il risultato desiderato e comunicarlo con autenticità senza essere sottomessi o aggressivi⁵. L'assertività viene descritta lungo un continuum comportamentale che va dalla passività all'aggressività, due estremi indicati come negativi e disfunzionali.

Il soggetto con un comportamento assertivo è capace di avere un atteggiamento positivo verso se stesso e verso gli altri ed è in grado di riconoscere, rispettare ed esprimere i propri bisogni nel rispetto di quelli altrui.

Quando mancano la fiducia in sé e nell'altro e il rispetto verso se stessi e il contesto relazionale, è molto più probabile che le persone reagiscano a una particolare situazione con modalità non-assertive.

In generale, dal punto di vista della comunicazione interpersonale, possiamo distinguere due tipologie di comportamenti: un comportamento assertivo e un comportamento anassertivo.

Nel comportamento anassertivo è possibile delineare due modalità comunicative in netto contrasto l'una con l'altra: uno stile di comunicazione *passivo* e uno stile di comunicazione *aggressivo*.

Il comportamento *passivo* è tipico della persona che subisce gli altri, è incapace di esprimere le proprie opinioni o sentimenti, fa fatica a prendere decisioni, teme e dipende dal giudizio altrui, è incapace di rifiutare le richieste e tende a sottomettersi al volere dell'altro. Gli individui con un comportamento *passivo* evitano di dire quello che provano o che pensano, non riescono a esprimere i propri bisogni, hanno bisogno dell'approvazione di altri, hanno difficoltà nel prendere le decisioni e utilizzano le azioni al

⁵ Giusti E. e Testi A. (2006), *L'Assertività. Vincere quasi sempre con le tre A*. Roma: Sovera Edizioni, 11-12.

posto delle parole⁶. L'*iperadattamento* della persona *passiva* ha origine nelle prime esperienze infantili, caratterizzate da figure genitoriali tendenti a dare importanza agli aspetti formali dell'educazione, a inibire l'espressione diretta dei bisogni e desideri, a colpevolizzare il bambino in caso di conflitto e a rendere precario il legame affettivo attraverso improvvisi e ingiustificati allontanamenti⁷.

Il comportamento *aggressivo*, invece, è tipico di persone che tengono conto esclusivamente di loro stessi e della propria gratificazione, calpestando i diritti altrui ritenendo di essere sempre nel giusto attribuendo agli altri la responsabilità dei propri errori e risultando inflessibili rispetto alle loro posizioni. In particolare, questi soggetti non riescono a distinguere le opinioni dell'altro dalla realtà oggettiva e tendono a dare per assolute e giuste soltanto le proprie. Le persone che dimostrano un comportamento *aggressivo* hanno difficoltà a modificare la propria opinione, esprimono quello che pensano anche a discapito degli altri senza la possibilità di accettare i propri errori.

L'infanzia della persona *aggressiva* è caratterizzata da un'educazione punitiva e normativa che nega e non riconosce nessuna forma di debolezza e di fragilità⁸.

Il secondo dato interessante che è emerso dalla nostra ricerca riguarda la dimensione del *non giudizio* (FFMQ_4) correlata con la dimensione di *assertività di iniziativa* (SIB_3): secondo tale risultato possedere un atteggiamento non giudicante verso l'esperienza risulta correlato a una difficoltà nell'espressione delle proprie opinioni o nel disagio nel raccontare caratteristiche personali. Questo avviene in quanto il non giudizio, a volte, può contenere una sfumatura di evitamento comportamentale. Infatti, in questi individui, emerge la difficoltà ad ambientarsi nei rapporti con le altre persone: essi preferiscono "mimetizzarsi" per far sentire il meno possibile la propria presenza.

Nella ricerca, questo dato è riconducibile a una tipologia di comportamento evitante in quanto risulta caratterizzato dalla convinzione dell'individuo di valere poco: la persona finisce per provare un senso di inadeguatezza nella vita di relazione, che si accompagna alla paura di essere sottoposta a critiche e a disapprovazione.

In letteratura, in riferimento ai vari modelli teorici, alla base del comportamento evitante si evidenzia la presenza di un *deficit metacognitivo*, che se risulta significativo può esordire in un Disturbo di Personalità.

Nel *Disturbo Evitante di Personalità* si evidenzerebbe un *deficit di*

⁶ Cf. *ivi*, 19.

⁷ Cf. *ivi*, 21.

⁸ Cf. *ivi*, 23-24.

identificazione, vale a dire la difficoltà di riconoscere e di definire le componenti cognitive ed emotive dei propri stati mentali, un *deficit della capacità di mastery* dell'esperienza problematica e un *deficit di decentramento*⁹.

Per questo motivo, abbiamo ricondotto la dimensione del non giudizio a un comportamento di evitamento delle situazioni e del conflitto poiché questi individui, non essendo in grado di affrontare le situazioni interpersonali, si nascondono dietro a un comportamento “non giudicante” per evitare eventuali implicazioni interpersonali. Quindi gli stessi, per paura di non esporsi, cercano di compiacere gli altri per risultare graditi e accettati.

Il *non giudizio* rappresenta, in questo caso, una forma di rassegnazione e una difesa di tipo evitante.

Conclusioni e prospettive future di ricerca

Il tipo di attenzione aperta e recettiva sostenuta dalla meditazione di consapevolezza ci permette di migliorare nel relazionarci in modo salutare. L'aumento di empatia che deriva dal non giudizio, come pure, da atteggiamenti di gentilezza, compassione, apertura del cuore e gratitudine, rende più sensibili e meno drastici nell'emettere valutazioni positive o negative sugli altri. In questo modo, ci avviciniamo alle persone con curiosità e attenzione, accostandoci un po' alla volta ma pian piano sempre di più, fino a riuscire ad entrare in intimità con l'altro, senza troppe paure.

Attraverso la pratica di un'osservazione non giudicante, accettante si può riuscire a cambiare il significato soggettivo dei momenti di malessere relazionale, imparando a tollerare le momentanee situazioni negative, prendendole semplicemente per quello che sono.

Questa prima parte della ricerca è servita per indagare in un campione “non clinico”, le correlazioni che possono esistere tra la consapevolezza e le competenze relazionali dell'individuo.

Nelle nostre prospettive future è presente l'interesse di proseguire la ricerca con l'intento di somministrare i questionari già utilizzati ad un campione più specifico. In particolare, il nostro interesse è orientato a svolgere uno studio longitudinale nel quale il focus sarà orientato sul verificare se gli individui, a seguito dell'applicazione di un protocollo Mindfulness, mostrino o meno dei miglioramenti attraverso il metodo test/re-test somministrato prima e dopo le otto settimane previste dal protocollo MBSR.

⁹ Cf. Lingiardi V. e Gazzillo F. (2014), *La personalità e i suoi disturbi Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*, Milano: Raffaello Cortina, 499.

Riferimenti bibliografici

- Arrindel W. et al. (2004). *Sib. Valutazione del comportamento interpersonale e assertivo*. Trento: Erikson.
- Bear R.A. et al. (2006). "Using self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness", *Global and Regional Health Technology Assessment, 1*. DOI 10.1177/1073191105283504
- Giusti E. e Testi A. (2006). *L'Assertività. Vincere quasi sempre con le tre A*. Roma: Sovera.
- Lingiardi V. e Gazzillo F. (2004). *La personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*. Milano: Raffaello Cortina.
- Segal Z.V. et al. (2013). *Mindfulness Based-Cognitive Therapy for Depression*. New York: The Guilford Press. (trad. it. di Oliviero G. 2014, *Mindfulness al di là del pensiero, attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri).
- Toro M.B. e Serafinelli S. (2015). *Mindfulness insieme. Coltivare la consapevolezza con se stessi, in coppia e sul lavoro*. Milano: FrancoAngeli.