

conoscite stess

Olga Armento

**Assertività batte
manipolazione
10 a 1**



**Riconosci le dinamiche manipolatorie
e afferma te stesso in ogni relazione**

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: settembre 2026



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*A te,
alla tua capacità di ascoltarti
e al coraggio di occupare il tuo spazio
nelle relazioni con gli altri e con te stesso,
passo dopo passo,
attraverso l'assertività.*

Sommario



AREA 1	
Non è una premessa, è una promessa	11
» Questionario	
Una fotografia di partenza	16
AREA 2	
Qui e ora, dove tutto ha inizio	29
AREA 3	
Linee guida per essere assertivi	73
» Formulario di strategie	118
» La tua Fototessera	
Risultati del questionario	199
AREA 4	
Famiglia	205
AREA 5	
Lavoro	217

AREA 6	
Amicizie	243
AREA 7	
Coppia	261
AREA 8	
Social media	281
AREA 9	
Sé stessi	295
AREA 10	
Conclusione	309
» Ringraziamenti	313
» Rimaniamo in contatto	315
» Bibliografia	317



Non è una premessa, è una promessa

Perché l'assertività dovrebbe battere la manipolazione 10 a 1?

Scritto così, sembra quasi il risultato di una partita, una gara in cui qualcuno vince e qualcun altro perde. E, in un certo senso, lo è.

Ma non si tratta di una sfida tra buoni e cattivi, e questo punteggio non parla di dominio né di annientamento: parla invece di posizione, di equilibrio e, soprattutto, di... allenamento! Questo libro, infatti, non nasce per insegnarti a “battere” qualcuno, né per farti entrare in una logica di scontro o di rivalsa. Anche perché, inizio a dirtelo già adesso, quando la vita ti presenterà il conto in punto di morte, non ti sarà convenuto aver perso tempo con ripicche o simili sciocchezze. Al contrario, questo libro nasce dall'osservazione clinica e quotidiana di una verità semplice, ma spesso sottovalutata: nelle relazioni, l'assertività è strutturalmente più efficace della manipolazione. Adesso mi spiego meglio.

La manipolazione può funzionare e, va chiarito, a volte funziona anche molto bene. Ottiene risultati rapidi, evita confronti diretti, permette di mantenere il controllo o di adattarsi senza

esporsi. Però funziona a breve termine e, soprattutto, ha un costo: logora le relazioni, consuma l'autostima, alimenta risentimento e crea legami del tutto sbilanciati.

L'assertività, invece, è meno spettacolare: non promette soluzioni immediate né evita il disagio iniziale. Allo stesso tempo, richiede consapevolezza, responsabilità e il coraggio di tollerare una certa dose di incertezza. Insomma, non è facile, ma nel tempo costruisce relazioni più stabili e rispettose. Ed è proprio per questo che, sul lungo periodo, vince.

Essere assertivi significa rinunciare ai mezzucci e dire la propria, facendo valere le proprie necessità e considerando (cosa importantissima) il punto di vista dell'altro. Vuol dire rimanere fermi, con eleganza, su ciò che si vuole e, al tempo stesso, considerare l'integrazione di ciò che l'altro, con la sua fantastica e preziosa diversità, propone (nel bene e nel male).

La manipolazione toglie libertà di scelta, vive di impliciti, di sensi di colpa, di non detti, di adattamenti forzati. L'assertività, invece, vive di chiarezza, confini e responsabilità. Insomma, dove c'è assertività, la manipolazione perde terreno. E questo non perché venga smascherata o combattuta, ma perché, semplicemente, smette di funzionare.

In poche parole, l'assertività "batte" la manipolazione perché, quando è presente, rende inefficaci molte dinamiche disfunzionali, interrompendo i giochi di potere e, soprattutto, cambiando il modo in cui affrontiamo le situazioni e le sperimentiamo dentro noi stessi.

10 a 1 non è una misura matematica.

È una metafora. È un modo per dire che, in ogni ambito della vita – dalla famiglia al lavoro, dalle relazioni di coppia alle amicizie, fino al rapporto con noi stessi – l'assertività ha un vantaggio abbastanza grande sulla manipolazione.

10 a 1, però, non è affatto casuale.

Poteva essere 10 a 0, ma la manipolazione, volenti o nolenti, farà sempre parte delle relazioni umane. Ci sarà sempre un momento in cui qualcuno proverà a influenzarci in modo indiretto, a spostarci da ciò che siamo o vogliamo, a farci sentire in difetto o a tenderci qualche trappola. E ci sarà sempre un momento in cui, magari, ci cascheremo.

Quell'“1” rappresenta proprio questo: la parte inevitabile dell'esperienza relazionale (che poi però è anche la parte istruttiva!).

Ogni volta che subiamo una manipolazione, se siamo disposti a guardarci dentro, possiamo imparare qualcosa: per esempio in che punto il nostro confine era fragile, quale bisogno non abbiamo espresso, quale paura ha preso il sopravvento, ecc.

Quello che voglio dirti è che la manipolazione, se riconosciuta e compresa, smette di essere solo una ferita e diventa un'occasione di crescita. Non giustifica chi la mette in atto, ma responsabilizza chi la vive.

Il 10, invece, rappresenta tutto ciò che l'assertività costruisce nel tempo, come chiarezza, solidità, autostima, capacità di stare nel conflitto senza distruggere la relazione o sé stessi. È il risultato di un lavoro continuo, fatto di scelte, errori, negoziazioni e aggiustamenti. È una somma di piccoli punti guadagnati ogni giorno. (E poi 10 è il numero perfetto... No, scherzo: è solo il numero delle sezioni di questo libro).

Perché la scelta di un punteggio, come su un tabellone?

Confesso che nemmeno questa è una scelta casuale. Serve a ricordare che l'assertività non è un concetto astratto, ma qualcosa che si gioca nella vita reale, nella quotidianità, nell'essere ciò che siamo e nel modo in cui veniamo percepiti, nelle parole che tiriamo fuori dalla bocca, nelle conversazioni scomode, nei “no” detti a metà e nei “sì” dati controvoleda. Ogni interazione è una possibilità di allenamento. Ogni scelta assertiva è un punto a favore del nostro benessere!

Questo libro non promette invincibilità e, spoiler, non esiste una formula magica per non essere mai manipolati. Promette qualcosa di più realistico e più utile: imparare a non farsi abbattere, a non restare incastrati, a non perdere sé stessi quando le dinamiche diventano complesse.

Per questo motivo è importante conoscere sia l'assertività sia la manipolazione, in tutte le loro sfaccettature, in tutti gli ambiti delle nostre esistenze, anche passate e future.

Sapere cosa sta accadendo, dentro e fuori di noi, e conoscere i diversi punti di vista delle cose cambia radicalmente l'esperienza del nostro stare al mondo.

La struttura di questo libro riflette proprio questa idea. Ecco perché, dopo aver letto l'Area 2, ovvero "Qui e ora, dove tutto ha inizio", e l'Area 3, ovvero "Linee guida per essere assertivi", potrai leggere le restanti aree nell'ordine che preferisci, seguendo ciò che senti più urgente per te in questo momento; il tutto condito da esempi e piccoli questionari.

Nel corso delle aree passeremo attraverso luoghi e contesti diversi. In famiglia, dove spesso l'affetto si intreccia con il ricatto emotivo. Nel lavoro, dove purtroppo le dinamiche di potere possono diventare sottili e pervasive. Nelle amicizie, quando il confine tra supporto e sfruttamento non è sempre chiaro. Nelle relazioni di coppia, dove il controllo può mascherarsi da amore. Nei social e su internet, perché questa forma di influenza è spesso la più invisibile. E infine nel rapporto con noi stessi, dove la manipolazione più efficace è quella che mettiamo in atto internamente senza accorgercene.

La premessa che hai appena letto, l'area introduttiva che segue e le linee guida sono pensate per offrirti una cornice, una sorta di mappa iniziale. Da lì in poi, il percorso diventa tuo: potrai tornare indietro, saltare avanti, soffermarti dove senti più risonanza, proprio come accade nella vita!

L'assertività non serve a vincere sugli altri, né semplicemente a rendere le persone più forti, ma a smettere di perdere sé stessi, imparando ad essere più presenti. Apprendere e fare propria questa nobile forma di autodeterminazione è fondamentale... E quando questo accade, la manipolazione, qualunque forma assuma, non ha più spazio per agire.

Ecco perché, alla fine, il risultato è quasi sempre lo stesso: assertività batte manipolazione 10 a 1.

Nota bene: nel presente libro, per rivolgermi in generale al lettore o ad altre figure richiamate, utilizzo il maschile generico al solo scopo di semplificare la lettura e rendere il testo più scorrevole. Pur essendo consapevole delle alternative inclusive, come l'uso della schwa (ə), ho scelto di non adottarle per ragioni di leggibilità e accessibilità. Tale scelta è da intendersi come inclusiva di tutte le identità di genere e non riflette in alcun modo una volontà di escludere o risultare non rispettosa. Ogni riferimento è quindi da considerarsi valido per qualunque persona, indipendentemente dal genere.