

## ASSERTIVITA': MODA O ABILITA' FONDAMENTALE?

Negli ultimi anni si sente spesso parlare di assertività, anche a sproposito. Ma cos'è l'assertività, o meglio, il comportamento assertivo?

“L'assertività è la manifestazione più immediata e diretta possibile di emozioni, sentimenti, esigenze e convinzioni personali ma bilanciando, a seconda delle circostanze, sia l'aggressività sia la passività, in modo da ottenere il miglior vantaggio per se stessi, sia nel breve che nel lungo termine” (Michele Giannantonio)

Si tratta quindi di una gamma di abilità complesse che coinvolgono la conoscenza di sé, l'ascolto delle proprie emozioni, la voglia e la capacità di mostrare se stessi e di entrare in relazione con l'altro in modo rispettoso.

Essere assertivi è una scelta che si ripercuote in un miglioramento della qualità delle relazioni interpersonali, in una maggiore autostima e autoefficacia, e permette alle emozioni di essere riconosciute e canalizzate, invece che represses (passività) o scagliate addosso all'altro (aggressività).

E' una modalità che permette di comunicare da adulto ad adulto, evitando di agire in automatico spinti da emotività momentanee e spesso distruttive, e di raggiungere i propri obiettivi.

E' un'abilità molto utile nelle interazioni sociali quotidiane, in ambito professionale e in tutti i contesti di relazione.

Questa abilità è riconosciuta come fondamentale anche dagli studi scientifici dell'Organizzazione Mondiale della sanità, che attribuiscono sempre maggiore importanza all'acquisizione e al potenziamento delle *life skills*, che comprendono: autocoscienza, gestione delle emozioni, gestione dello stress, senso critico, decisionmaking, problemsolving, creatività, comunicazione efficace, empatia, skills per le relazioni interpersonali.

Le *life skills* sono abilità e competenze personali e relazionali "che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana”.

Il training di assertività è un percorso di apprendimento e allenamento che ha origine all'interno della psicoterapia cognitivo-comportamentale ed ha l'obiettivo di incrementare e padroneggiare gradualmente le abilità comunicative personali.

Il training si struttura in 8 incontri a cadenza settimanale, della durata di circa 2 ore.

Tra un incontro e il successivo verrà chiesto ai partecipanti di esercitarsi su quanto appreso.

Sono sconsigliate le assenze perché ciascun incontro è propedeutico al successivo.