

## TECNICHE DI RILASSAMENTO

Esistono numerose tecniche, psicoterapeutiche e non, volte alla promozione del rilassamento psicofisico, anche se non tutte hanno ricevuto conferme sperimentali di efficacia. Fra le tecniche più utilizzate e con i maggiori supporti scientifici a supporto, vi sono il Training Autogeno ed il Rilassamento Muscolare di Jacobson; entrambe possono essere apprese nel mio studio, con adeguato training ed esercizi a casa fra una seduta e l'altra. Il Training Autogeno è una tecnica che parte da istruzioni "mentali" per promuovere un reale rilassamento fisico che a sua volta favorisce un maggiore rilassamento mentale. La seconda, più "fisica", parte dal presupposto che un maggiore rilassamento mentale, fisico e generale può essere ottenuto attraverso una sequenza di esercizi di contrazione e rilassamento muscolari, focalizzati su vari distretti corporei. Quest'ultima tecnica permette anche di aumentare la capacità di essere più consapevole "in diretta" - durante la giornata - di eventuali tensioni fisiche localizzate nel corpo e, dunque la possibilità di mantenere il corpo e la mente costantemente più rilassati.

Non sempre l'apprendimento di una tecnica di rilassamento, tuttavia, è la miglior soluzione per un problema d'ansia o di stress. In alcuni casi ansia, preoccupazioni e stress si manifestano attraverso modalità meno fisiche e più mentali o comportamentali (rimuginio ansioso, preoccupazioni costanti, focalizzazione su alcuni temi traumatici del passato, errate abitudini ecc). Solo un'adeguata conoscenza della situazione e della persona che chiede un aiuto psicologico (i primi incontri con un terapeuta cognitivo-comportamentale infatti sono in genere dedicati alla valutazione psicologica e all'approfondimento del caso) consente di mettere a fuoco e di proporre le soluzioni psicoterapeutiche più adatte alle caratteristiche di chi ci sta di fronte e del suo problema.

## ASSERTIVITA'

Secondo la classica definizione degli psicologi statunitensi Alberti ed Emmons, l'assertività è «un comportamento che permette a una persona di agire nel suo pieno interesse, di difendere il suo punto di vista senza ansia esagerata, di esprimere con sincerità e disinvoltura i propri sentimenti e di difendere i propri diritti senza ignorare quelli altrui».

Può essere considerata una sorta di giusto equilibrio tra due polarità: da una parte il comportamento passivo, tipico di chi mette al primo posto i bisogni degli altri ed accumula ansia, stress, frustrazione e risentimento, e dall'altra il comportamento aggressivo, più tipico di chi mette al primo posto i propri bisogni, spesso calpestando o comunque non rispettando quelli altrui. Spesso le persone non assertive oscillano fra passività (fino a quando riescono a sopportare) ed aggressività (quando viene superata la soglia di sopportazione ed escono tutte le frustrazioni accumulate e le parole trattenute sino a quel momento).



**Dr.ssa Paola Altafani**  
Psicologa e Psicoterapeuta

L'assertività può essere IMPARATA con un apposito training; esso permette di acquisire molteplici abilità estremamente utili nello sviluppo di un maggiore benessere psicologico e di migliori e più soddisfacenti relazioni interpersonali. Fra le abilità rispetto alle quali più frequentemente viene richiesto un apprendimento:

- Saper dire di no
- Saper gestire le critiche aggressive o manipolative e le provocazioni
- Saper fare critiche costruttive, vale a dire utili a sé ed alla relazione
- Abilità sociali quali aprire o chiudere una conversazione
- Capacità di esprimere e riconoscere i propri limiti
- Saper valorizzare e rinforzare i comportamenti positivi altrui
- Esprimere i propri sentimenti ed emozioni

## GESTIONE DELLO STRESS

Lo stress non è necessariamente un aspetto negativo della vita. Un certo livello di "attivazione" ci è utile per motivarci, agire, essere efficaci. Ma spesso si creano squilibri fra le pressioni dell'ambiente esterno (personale e/o lavorativo) e interno (le nostre aspettative, i nostri "doveri") e le capacità (reali o percepite) di fronteggiare tali richieste e tali pressioni.

Se questo squilibrio da temporaneo diventa costante possono nascere e consolidarsi disturbi fisici (e anche vere e proprie malattie) o emotivi. Le abilità per ripristinare l'equilibrio sono molteplici: di natura emotiva (ad esempio riconoscere ed accettare le emozioni), di natura relazionale (gestire adeguatamente i conflitti), di natura cognitiva (prendere decisioni, creatività..), di natura comportamentale (alternanza fra doveri e piaceri...), oppure di natura trasversale cioè relative al modo in cui ci rapportiamo con la nostra esperienza (accettazione, presa di distanza, mindfulness). La psicoterapia cognitivo-comportamentale e gli approcci basati sulla mindfulness offrono in tal senso strumenti molteplici ed altamente individualizzabili.