

Come mai un numero monografico dedicato all'Assertività, costruito in voga negli anni 60-70 ma ormai passato di moda, e a un protocollo, il Training Assertivo, ormai in disuso?

Non per semplice nostalgia, forse più per il gusto *vintage* di recuperare e riportare l'attenzione di noi terapeuti su un intervento che piuttosto, come un buon vino, ha acquisito e aumentato il suo valore con il tempo.

Il Training Assertivo (TA) nasce nel 1949 con Salter, che osservò come alcune persone, a causa di un'educazione repressiva, fossero incapaci di esprimere emozioni e bisogni, compromettendo le relazioni interpersonali. La sua terapia mirava a sviluppare la capacità di comunicare apertamente per favorire la realizzazione personale. Un suo allievo, Wolpe, nel 1969, approfondì queste idee introducendo il termine "assertività" e tecniche per accrescere l'autostima e una comunicazione efficace. Con l'avvento del cognitivism, il TA si è arricchito di elementi come il lavoro sulla motivazioni, credenze disfunzionali e bias cognitivi che determinano e mantengono i comportamenti anassertivi.

Nel corso di questi quasi 60 anni il Training Assertivo (TA) ha ricevuto ampio supporto scientifico per i suoi effetti positivi in vari contesti, confermandone l'efficacia. Tuttavia, in ambito clinico, le pubblicazioni sul TA sono drasticamente diminuite nel nuovo millennio, fino quasi a scomparire, probabilmente per il prevalere dei trattamenti della cosiddetta "**terza ondata**" o per la crescente adozione del **modello biomedico**, che ha favorito lo sviluppo di interventi mirati a specifici disturbi psicologici, riducendo l'interesse per approcci trasversali come il TA, oppure ancora per l'assorbimento del TA all'interno di **nuovi protocolli terapeutici**, dove, pur continuando a essere utilizzato, viene spesso integrato con altri approcci o rinominato (come accade nel modulo di "efficacia interpersonale" della DBT).

È acclarata la sua efficacia, su popolazioni cliniche e non, come intervento in grado non solo di diminuire il malessere, ma soprattutto aumentare il benessere fornendo alla persona quelle competenze relazionali che le consentono di dirigere la sua esistenza guidata dai propri valori più che dai timori.

Alla luce di questi dati, il Training Assertivo è insegnato da lungo tempo nelle nostre scuole con una doppia valenza: fornire ai terapeuti in formazione uno strumento efficace e manualizzato da proporre in terapia per favorire e aumentare il benessere dei propri clienti; accrescere e potenziare le abilità interpersonali, relazionali degli stessi futuri terapeuti sapendo che la capacità di costruire una buona relazione col paziente ha un impatto sull'efficacia della terapia stessa.

L'idea è proprio quella di favorire nei terapeuti in formazione l'implementazione e il consolidamento delle abilità assertive che poi impiegheranno nella loro relazione col paziente oltre che come strumento specifico per costruire e allenare tali abilità nei pazienti stessi.

Dalla didattica alla ricerca sul tema, come da tradizione nelle nostre scuole.

Nel 2023 nascono due filoni di interesse che hanno dato vita a project di ricerca specifici, tuttora in corso di svolgimento:

Il primo filone, portato avanti da Teresa Cosentino, Francesca Baggio, Claudia Perdighe e Ramona Fimiani, volto a indagare, attraverso un'attenta analisi della letteratura esistente e poi una ricerca sperimentale ancora in corso, il ruolo giocato dalle abilità interpersonali del terapeuta e di quelle assertive ancora più nello specifico sull'efficacia del trattamento;

il secondo invece, seguito da Teresa Cosentino, Roberto Pedone e Anna Opera, incentrato

sul ruolo delle abilità assertive nel favorire il benessere e la soddisfazione esistenziale in diverse popolazioni, cliniche e non cliniche, anche in questo secondo caso con una attenta consultazione della letteratura per poi arrivare alla progettazione di una ricerca sperimentale vera e propria ancora in corso.

Questo numero monografico di *Cognitivismo clinico* nasce dal nostro desiderio di dare risalto, oltre che al tema per la sua valenza, all'impegno degli allievi e allieve delle diverse sedi della Scuola che hanno aderito ai due project in questi due anni; tutti gli articoli del numero sono infatti il prodotto di questi due project e sono stati da loro interamente scritti, con la nostra supervisione.

Il primo articolo, di Cassese e colleghi, presenta una rassegna, anche storica, sugli studi che si sono occupati dell'effetto del terapeuta in toto o di sue specifiche caratteristiche sugli esiti. Molto interessante è lo sforzo di vedere le diverse caratteristiche relazionali e interpersonali che hanno un impatto sull'esito in terapia, anche se non è affatto facile arrivare a conclusioni chiare. I terapeuti che funzionano meglio sul piano interpersonale e relazionale tendenzialmente (non c'è una relazione sempre lineare), ottengono esiti migliori. Un dato curioso riguarda il self-doubt: i terapeuti che più sono capaci di interrogarsi e riflettere sul proprio operato sembrano ottenere esiti migliori (a patto che non sia associata a una bassa autostima). Il fatto che la relazione tra caratteristiche del terapeuta ed esiti non sempre sia univoca è attribuibile in parte al fatto che parliamo di costrutti non facili da definire e in parte al fatto che forse sarebbe più agevole partire dalla domanda: quali caratteristiche relazionali e come modificarle?

L'articolo di Donatelli e colleghi ci offre una panoramica sugli strumenti riportati in letteratura per la valutazione delle abilità interpersonali del terapeuta e più nello specifico dell'assertività, auto ed etero-valutata. Gli autori descrivono nel dettaglio 11 strumenti individuati, nessuno dei quali tuttavia valuta in modo specifico e completo l'assertività del terapeuta, sebbene alcuni ne indagano alcune dimensioni o aspetti correlati. Da qui la necessità suggerita dagli autori di sviluppare un valido strumento che misuri tale costrutto che potrebbe essere di grande utilità sia nell'ambito della formazione dei futuri terapeuti che in ambito clinico, nella terapia vera e propria.

Dalla diade terapeuta-paziente alle coppie amorose. Florio e colleghi presentano una interessante ricerca sulla relazione tra disagio nella coppia e caratteristiche di personalità, metacognizione e assertività. Lo studio evidenzia da un lato il ruolo protettivo o precipitante della presenza o assenza di abilità metacognitive e assertive, dall'altra l'importanza di interventi tesi a promuovere queste stesse abilità in psicoterapia.

Sempre in tema di coppia, l'articolo di Cincidda e colleghi si interroga sul ruolo dell'anassertività (stile passivo e aggressivo) nella genesi dei conflitti e nel favorire l'escalation di comportamenti violenti nelle coppie problematiche. La revisione della letteratura che presentano evidenzia che la carenza di abilità assertive nei due partner favorisce un contesto relazionale disfunzionale, con una maggiore vulnerabilità ai conflitti che possono culminare in episodi di violenza vera e propria. Revisione che porta a interrogarsi sull'utilità di inserire il training assertivo nelle terapie di coppia per migliorare la gestione dei conflitti da parte dei partner e ridurre gli episodi di violenza.

Oltre all'assertività della coppia in situazioni di vita quotidiana, Giordano e colleghi fanno una interessante revisione volta a indagare quanto la capacità di esprimere con chiarezza i propri bisogni e preferenze nella sfera sessuale e di ascoltare e rispettare quelli dell'altro favorisca la soddisfazione e il benessere della coppia. Ciò che emerge è che l'assertività sessuale si associa a comportamenti sicuri, maggiore soddisfazione sessuale e relazionale, benessere e a un ridotto rischio di vittimizzazione sessuale e coercizione.

Anche la revisione di Ricco e colleghi ha per tema la relazione tra assertività e benessere nella sfera sessuale, nello specifico nelle coppie LGBTQ, analizzando da un lato quali fattori influenzano

l'assertività e dall'altro l'esito di interventi terapeutici tesi a promuoverla. Dalla revisione il dato che emerge in modo chiaro è che l'assertività sessuale è un elemento cruciale per il benessere delle coppie LGBTQ, ma che il suo sviluppo è limitato da diversi fattori culturali e psicologici, per esempio le norme di genere tradizionali o l'omofobia interiorizzata. Interventi mirati, come l'educazione sessuale e il training assertivo possono significativamente migliorare la capacità di esprimere desideri e limiti sessuali.

Gli ultimi due articoli ci conducono, dall'effetto protettivo dell'assertività in terapia piuttosto che in tema di coppia e di sessualità, a un altro ambito quello delle dipendenze e del rischio di adozione di coping maladattati per la gestione del disagio interpersonale.

Nei programmi di prevenzione delle tossicodipendenze e dell'uso di tabacco da almeno tre decenni si dà grande importanza alla capacità di sottrarsi all'influenza dei pari e di non farsi coinvolgere in rapporti di complicità nell'uso di sostanze. Saper dire di no e assumersi il rischio di un giudizio negativo, a fronte della offerta di una sigaretta o di una canna è una competenza centrale nel non iniziare o non ricadere nell'uso di sostanze. La rassegna di Lamberti e collaboratori riporta gli studi che attestano da un lato la funzione protettiva dell'assertività, dal momento che aumenta la capacità degli individui di resistere alla pressione sociale e adottare strategie di coping più adattive, dall'altro i risultati promettenti in termini di prevenzione attraverso i training assertivi.

Il numero si conclude con uno studio pilota di Sant'Elia e colleghi, che affronta il tema dell'assertività come abilità protettive nei giovani adulti. La ricerca che presentano, in linea con gli articoli precedenti, evidenzia che il disagio sperimentato dai giovani adulti intervistati nel mettere in atto comportamenti assertivi correla con la presenza di sintomatologia ansioso-depressiva e predice comportamenti di discontrollo, come l'abuso di alcol, e un generale stato di malessere psicologico. L'aspetto interessante di questo studio è che suggerisce l'importanza in un addestramento assertivo di consolidamento delle competenze interpersonali per prevenire effetti collaterali connessi al disagio del dire di no, esprimere il proprio parere e così via e più in generale subire la pressione esercitata dal gruppo dei pari.

Dunque, ci auguriamo che questo numero sia uno stimolo per riportare alla memoria di noi terapeuti uno strumento tanto potente quanto facile da implementare per migliorare le nostre abilità interpersonali e rendere più efficaci i nostri interventi oltre che quelle dei nostri clienti per aumentare il loro benessere, individuale o di coppia, e proteggerli dai rischi connessi alla mancanza di assertività. Il Training sull'assertività è molto esperienziale, prevede che il terapeuta faccia da modello da cui il paziente possa apprendere, dunque va da sé l'importanza che lo sia in primis lui stesso, per una relazione più efficace e per esiti migliori del trattamento.

Un grazie sentito a tutti gli allievi e allieve che assieme a noi si sono appassionati al tema e che continuano a portare avanti i progetti di ricerca in corso.

Buona lettura,

Teresa Cosentino, Francesca Baggio, Anna Opera, Roberto Pedone e Claudia Perdighe