

## Quale aggressività? Il mito del Killer Instinct nello sport

Premesso che la **determinazione** nel perseguire obiettivi e le **perseveranza** sono fondamentali per un atleta, l'**aggressività agonistica** non va mitizzata: seppure possiamo lavorare se un'accezione positiva dell'aggressività (su una canalizzazione positiva delle componenti di rabbia e **frustrazione**, Lowen), l'obiettivo non è *essere diversi da quello che siamo*, ma semplicemente migliorare o rafforzare la nostra centratura, coltivando **atteggiamenti assertivi**.

Abbiamo fatto training specifici sull'allenamento dell'aggressività agonistica, basati sulle **pratiche di contatto** con sé (pensieri/emozioni/linguaggio interiore) l'altro da sé (oculare, corporeo, verbale, ecc.) , il contesto. Ti chiedo di ripercorrere quelle pratiche, nel loro significato, **elaborando una tua visione sul tema dell'aggressività e del rapporto con rabbia e frustrazione**. T'invito inoltre ad ascoltare la seguente intervista, a conferma del nostro ragionamento <https://www.youtube.com/watch?v=56ypMsxFZk&t=9s>

(6',30") il discorso sull'aggressività agonistica (Shiffrin-Gisin): è *davvero importante il "killer instinct"?*

*E te, dove ti trovi? Approfondiremo poi in presenza e ci lavoreremo insieme...*

## LA COMUNICAZIONE VERBALE NEI TRE STILI

Passivo	Aggressivo	Assertivo
Affermazioni lunghe e ripetitive	Uso eccessivo dell' "Io"	Affermazioni concise e chiare
Uso eccessivo del "forse"	Opinioni spacciate per fatti	Adeguate uso dell' "Io", "mi piacerebbe"
Frequenti giustificazioni	Domande e frasi minatorie	Distinzione tra fatti e opinioni
Offerta costante di scuse	Consigli del tipo "dovresti fare..."	Suggerimenti non costrittivi o colpevolizzanti
Uso eccessivo del "dovrei"	Induzione nell'altro di sensi di colpa	Nessun uso di imperativi
Poche affermazioni iniziate con "Io"	Uso del sarcasmo e della svalutazione degli altri	Critica costruttiva senza colpevolizzazione
Fraasi di autocommiserazione		Domande per capire pensieri e sentimenti altrui
		Proposta di strategie operative di soluzione