

*...è la mia età dove si guarda come si era e non si sa dove si va, cosa ci sarà...
attraverso questo vetro vedo il mondo come una scacchiera
dove ogni mossa che io faccio può cambiare la partita intera
ed ho paura di essere mangiato ed ho paura pure di mangiare
galleggio alla ricerca di un me stesso con il quale poter dialogare
ma questa linea d'ombra non me la fa incontrare...*

2

WORKSHOP

CON L'ACQUA ALLA GOLA

MAPPA E BUSSOLA: IMPARARE A FERMARSI E AD ASCOLTARSI



INCONTRI RAVVICINATI CON ...SE STESSI, IL TEMPO E LO STRESS

OBIETTIVI

La traccia per l'autoformazione proposta da FACES TRAINING ti permetterà di

- identificare il tuo rapporto con il tempo, le tue rigidità e le tue risorse
- potenziare la consapevolezza delle tue emozioni

Si dice di qualcuno che gestisce male il suo tempo che è "sovraccarico di lavoro", che è sempre con "l'acqua alla gola" e non sa né delegare né rifiutare

Quali sono i segni esteriori di una cattiva gestione del tempo?

- Ritardi
- Dimenticanze
- Precipitazione
- Dispersione
- Lentezza

Colui che gestisce male il proprio tempo

- Prova una sensazione spiacevole che deriva dall'impressione di mancanza di armonia interiore
- Subisce rimproveri di passività, di agitazione
- Subisce la mancanza di disponibilità da parte di coloro che lo circondano

Le domande

- Che significa gestire bene il proprio tempo?
- Imparare a "gestire il proprio tempo" è un approccio sufficiente per "vivere bene il proprio tempo"?

2.1 METRONOMI DELLA VITA

Nelle nostre società occidentali, il rapporto con il tempo è strutturato e strutturante sia nella sfera professionale, sociale, familiare e anche culturale. Il tempo è calcolato, ordinato e ritma le nostre giornate, i nostri mesi e i nostri anni in maniera cadenzata, trasformandoci in "metronomi" della vita. Non si tratta di prendere il proprio tempo, ma di andare veloci, di calcolare il proprio tempo, di essere sempre puntuali, di arrivare in tempo e di fare ciò che ci viene domandato nei minimi particolari. Alcune persone si destreggiano con i loro tempi senza particolari problemi apparenti, perfino con una certa motivazione. Altri si sentono continuamente fuori luogo ed inadatti a calarsi in un tempo sociale che non è il loro e che non corrisponde ai propri ritmi fisici e psicologici: è lo stress che prende il sopravvento!

2.2 STRESS E TIPO DI PERSONALITÀ

Lo stress è prima di tutto un segnale indicatore del nostro equilibrio personale minacciato e della possibilità di una rottura che si profila all'orizzonte. I sintomi sono molteplici, fisiologici e psichici: nervosismo, irritazione, difficoltà nei rapporti umani, fatica, perdita di appetito, disturbi del sonno, depressione ... Gli schemi mentali che ci consentono di elaborare il nostro rapporto personale con il tempo, sono parte integrante della nostra personalità, dei nostri bisogni psicologici, del nostro benessere generale. Tali schemi mentali non sono indifferenti alla carica di stress che incontriamo quotidianamente. Quando il nostro equilibrio è minacciato, lo stress costituisce la reazione e la difesa naturale del nostro organismo. Tale difesa però se protratta nel tempo divora letteralmente le nostre energie, nutre la nostra insoddisfazione e altera le relazioni con il nostro entourage. Da positivo, lo stress diventa negativo, con conseguenze pesanti. Ciascuno reagisce secondo il proprio temperamento.

Secondo i casi ci si ritroverà a mettere in atto:

- **La fuga in avanti:**
moltiplichiamo le iniziative, verifichiamo tutte le soluzioni a nostra disposizione e questa agitazione ci dà l'illusione di tenere sotto controllo la situazione e diminuisce il nostro sentimento di insicurezza.
- **Il combattimento:**
cercheremo di controllare la minaccia o la sfida insormontabile che ci si presenta davanti attraverso la collera. Questa ci permette di riposizionarci come persone. Se questa reazione non è sufficiente, noi esprimeremo il nostro sentimento di non essere riconosciuti attraverso la violenza.
- **La chiusura:**
ripiegandosi su se stessi ci si allontana dagli altri per diminuire così la tensione che ci schiaccia. Tale ripiegamento su se stessi può condurre alla depressione.

Riprendendo il modello del processo COM, la natura e l'evoluzione dei nostri comportamenti sotto stress saranno differenti a seconda che il nostro profilo di personalità sia prevalentemente ancorato al tipo empatico, stacanovista, perseverante, sognatore, proattivo o ribelle.

In particolare:

1. La personalità di tipo empatico

Caratteristiche: *compassionevole, sensibile, caloroso*

In situazioni di stress, le persone empatiche tendono a super-adattarsi, a fare troppo, al fine di sentirsi amati. In una situazione di forte stress essi avranno la tendenza a fare degli errori e a posizionarsi come vittime. Si lasciano percepire male da coloro che li circondano e rischiano di non essere credibili.

2. La personalità di tipo stacanovista

Caratteristiche: *logico, responsabile, organizzato*

In situazioni di stress, il tipo lavoratore diventa perfezionista e si focalizza sui dettagli. Egli non riesce a delegare perché considera una perdita di tempo dare spiegazioni e illustrare i compiti. Pensa che fare da solo sia meglio e più veloce. In caso di stress elevato egli super controlla e critica gli altri per la loro incompetenza, la loro mancanza di organizzazione e la mancanza di rispetto delle scadenze.

3. La personalità di tipo perseverante

Caratteristiche: *osservatore, coscienzioso, impegnato*

In situazioni di stress, le persone di tipo perseverante esigono da tutti la perfezione. Essi si focalizzano su ciò che non va. In situazioni di stress prolungato essi partono "in crociata" cercando di imporre il proprio punto di vista senza ascoltare gli altri. Essi sono nel loro regno delle credenze e delle opinioni. Quelli che non sono con loro sono contro di loro.

4. La personalità di tipo sognatore

Caratteristiche: *immaginativo, calmo e riflessivo*

In situazioni di stress, le persone sognatrici si ripiegano su se stesse, tagliano i ponti con il mondo che li circonda. Esse diventano passive. Se lo stress è prolungato, il tipo sognatore diviene come trasparente: sparisce agli occhi di coloro che li circondano, si ritirano sia fisicamente che psicologicamente.

5. La personalità di tipo proattivo

Caratteristiche: *affascinante, adattabile, pieno di risorse*

In situazioni di stress, le persone di tipo promotore non si coinvolgono. Esse guardano da lontano ciò che accade ma pensano che tutto ciò non è un loro problema. Se lo stress aumenta, il tipo promotore cerca di destabilizzare coloro che lo circondano, a creare tensioni, e ad entrare in una strategia di manipolazione.

6. La personalità di tipo ribelle

Caratteristiche: *creativo, ludico, spontaneo*

Nelle situazioni di stress, le personalità di tipo ribelle sospirano e dichiarano di non comprendere più niente. Esse attendono che gli altri facciano le cose al loro posto. In situazioni di stress prolungato essi biasimano gli altri, rifiutando la responsabilità degli insuccessi "questo non è colpa mia".

LE TUE REAZIONI IN RAPPORTO ALLE SITUAZIONI DI STRESS LEGATE ALLA GESTIONE DEL TEMPO

Elenca nella tabella riportata quattro situazioni legate alla gestione del tempo che hai vissuto recentemente. Descrivi la situazione, le tue sensazioni, i comportamenti e gli atteggiamenti che hai adottato.

Situazioni di stress	Descrizione della situazione	Sensazioni di fronte alla situazione	Atteggiamenti e comportamenti associati
Situazione 1			
Situazione 2			
Situazione 3			
Situazione 4			

- Quali punti comuni noti nelle tue reazioni nelle quattro situazioni che hai individuato?

-
- Quali sono gli atteggiamenti e i comportamenti che ti caratterizzano in rapporto a queste situazioni?

-
- Come ti descrivono gli altri quando sei sotto stress?

-
- In quale profili di personalità, descritti al paragrafo precedente, ti ritrovi maggiormente in relazione ai differenti tipi di reazione allo stress ?

-
- Quali comportamenti adottati maggiormente in situazione di stress leggero?

-
- E in situazioni di stress acuto?
