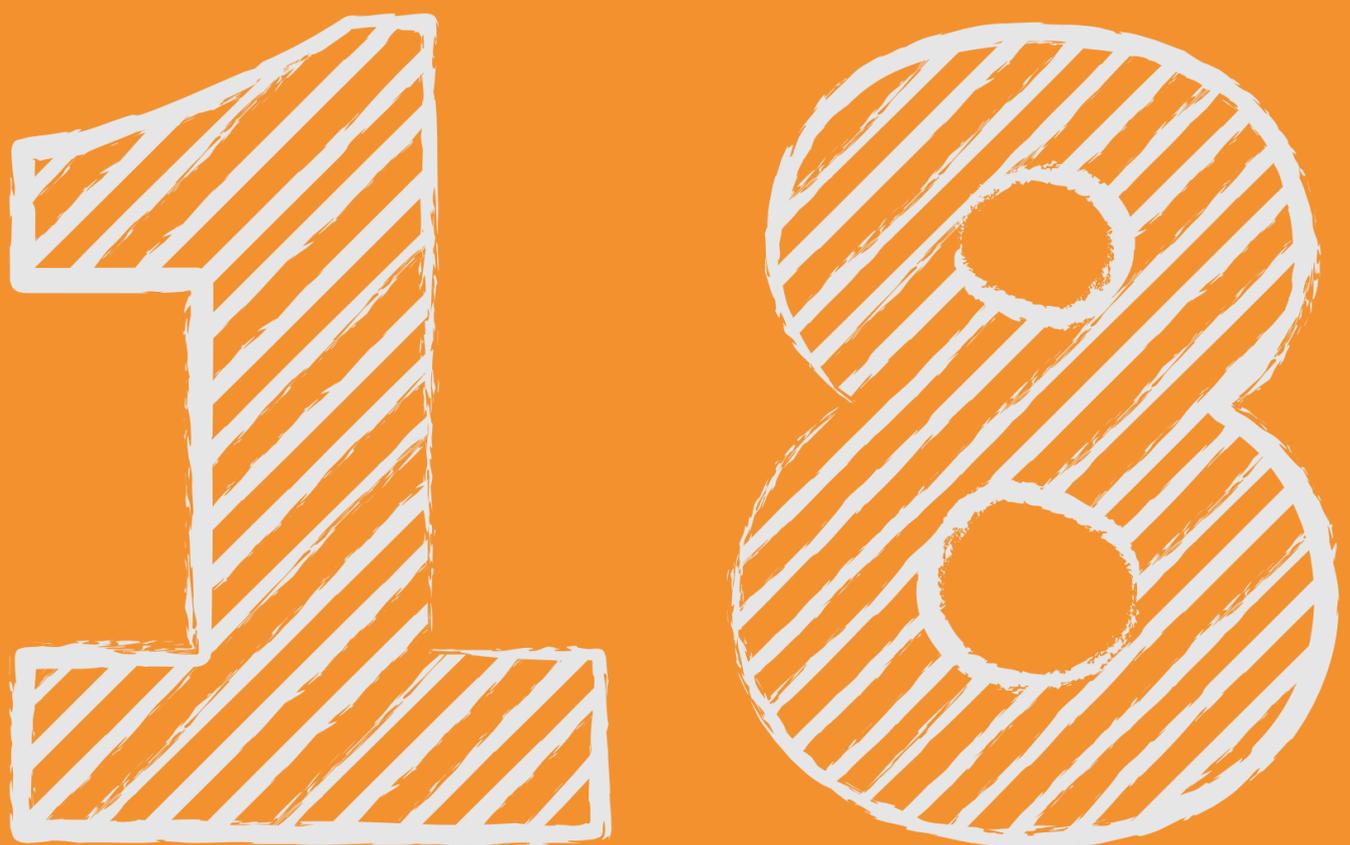


# **EMOZIONI A COLAZIONE**



**5x1000 CF 97408620157**

**IL DIARIO  
DI BORDO:  
TU COME  
AFFRONTI  
LO STRESS?**

# **E tu come affronti lo stress?**

Non esiste un modo univoco con cui gestire lo stress. Possiamo dire che ciascuno di noi cerca di affrontare il disagio e superare gli ostacoli secondo il proprio modo di essere. Gli scienziati hanno studiato le varie modalità attraverso cui le persone si confrontano con lo stress e hanno introdotto il concetto di “coping”, dal termine inglese che traduce il concetto di “gestire” o “fare i conti con”. Un pò come nel gioco del tennis: giocatori diversi possono essere egualmente forti ma affrontano le partite chi sfruttando di più il dritto, chi più il rovescio o il gioco sotto rete.



## Vediamo le modalità più frequenti con qualche consiglio per essere più efficaci nel risolvere problemi e sentirci più leggeri

**Evitare lo stress.** È la modalità di reazione maggiormente correlata con il disagio emotivo. Stiamo parlando di quelle persone che utilizzano negazione, fanno uso di sostanze, tendono a cercare il distacco comportamentale e mentale dal problema. Non si vogliono preoccupare e fuggono letteralmente dal problema. Magari cercano consigli, tendono ad abbandonare precocemente, provano anche a distrarsi con sciocchezze pur di non vivere la tensione del dover trovare una soluzione. Da un lato, nel breve termine, non si stressano perché non affrontano il problema, dall'altro però, nel lungo termine, si trovano a dover gestire i problemi e affrontare decisioni fuori tempo, in affanno e con minor possibilità di riuscita, magari sbagliando perché, impreparate, agiscono di impulso.

Una persona che ha questa indole dovrebbe provare a cambiare schema: non ha magari nemmeno considerato il fatto di avere dentro di sé già pronte le risorse per affrontare le difficoltà. Evitare di pensare di fare domani quello che possiamo fare bene oggi. Vincere l'ansia che sentiamo e provare ad analizzare il problema il prima possibile, vederlo come una fotografia, può aiutare a ridurre la sensazione di non farcela, catastrofizzando meno. Chiedere consiglio è utile, ma per avere una visione del problema più ampia e per non sentirci soli, bisogna accettare che risolvere la soluzione sia nelle nostre mani!

**Attitudine positiva.** Definisce il profilo di una persona che ha un atteggiamento di accettazione, contenimento e reinterpretazione positiva degli eventi. Si associa ad un minor disagio e maggior benessere, anche sotto stress. Le persone con attitudine positiva riescono a vivere le **difficoltà come opportunità, magari consapevoli che la difficoltà non è sinonimo di limite ed inadeguatezza**, ma segno naturale di un percorso di crescita, e la collegano intrinsecamente alle imprese ambiziose. Sono **persone riflessive, sanno scegliere il tempismo** con cui agire, riescono a **tollerare l'idea di avere un problema** da risolvere mantenendo la consapevolezza che questo non indica che sono in difficoltà. Questa modalità è tipica degli imprenditori e dei manager, ma anche le mamme spesso sono cintura nera di “attitudine positiva”. Come allenarla?

Nel diario emotivo registra una situazione stressante e chiediti, dopo averla descritta:

- Come posso trasformare questa difficoltà in opportunità? Posso imparare qualcosa? Questa situazione mi porterà a stringere nuove relazioni? Potrei avere anche vantaggi da questa impasse?
- E proprio così catastrofica la situazione? Quali sono le conseguenze peggiori?
- Posso parlarne con qualcuno per vedere se anche per lui/lei è così grave?

**Orientamento al problema.** Si riferisce ad un profilo individuale di persona che utilizza strategie attive e di pianificazione. Si associa a minor disagio e maggior benessere, anche sotto stress. Queste persone anche sotto stress riescono ad impegnarsi al massimo indirizzando verso il problema molte energie, vivono quasi come una sfida la situazione che genera stress e riescono a trovare il modo di rimanere concentrati sull'obiettivo senza bisogno di pause emotive.

Sono quelle persone che dicono “rendo bene solo sotto pressione”, “solo quando sono stressato do il massimo di me stesso”





**Ricerca di sostegno sociale.** Si riferisce ad un profilo di persona che spesso si mette alla ricerca di comprensione, di informazioni e di interlocutori, con cui poter avere sfogo emotivo. Sono profili sfaccettati e tali comportamenti ovviamente riguardano molteplici aspetti dell'agire umano, non sempre sfavorevoli. In generale, però, sotto stress questa modalità non conduce a benessere perché non è sufficiente, da sola, a garantire una condizione di equilibrio emotivo. In effetti, affidarsi esclusivamente al sostegno sociale può rinforzare una certa passività da parte dell'individuo. Spesso queste persone sono attanagliate dalla rimuginazione e da paure. Danno per scontato di non avere le risorse per farcela, sono insicure.

In realtà hanno potenzialità rilevanti: sono molto empatiche e sanno come relazionarsi con gli altri. Devono credere di più in sé stesse. Dovrebbero diventare più consapevoli del fatto che emozionarsi e avere paura di non farcela è normale, soprattutto quando teniamo a una data cosa. Non è segno di debolezza.

**Orientamento trascendente.** Questa modalità di reazione allo stress fa riferimento a persone che si affidano al fatalismo e hanno un atteggiamento fideistico, spesso non hanno ironia ed umorismo. Anche questo profilo non è associato con il benessere psicologico nelle condizioni di stress.

Sono comportamenti ed inclinazioni che in taluni casi e situazioni della vita hanno però un significato positivo.

Le persone con orientamento trascendente sono inclini alla rimuginazione e alla preoccupazione. Chi si trova ad avere un profilo di questo genere dovrebbe provare a trovare soluzioni ai problemi più concrete, non lasciare che le cose accadano ma convincersi di poterle re-indirizzare al meglio.

Dovrebbero chiedersi "io cosa posso fare per cambiare le cose?"



**Tu come affronti lo stress? Prova a identificare una situazione che descrive il tuo tipico modo di reagire allo stress.**

**DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.**

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?  
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI  
E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

