

CAVALCARE LA PROPRIA TIGRE
AFFRONTARE I PROPRI LIMITI E RAFFORZARE LE ABILITA' PERSONALI
CON IL MODELLO STRATEGICO

Novembre 2008

Ognuno di noi va a dormire con una tigre accanto.....



In ogni momento della nostra vita, di fronte ad ostacoli o ad opportunità, ci ritroviamo a doverci confrontare con i nostri limiti e con le risorse personali. La consapevolezza dei primi ed il rafforzamento costante delle altre, è la condizione fondamentale affinché, superando gli “autoinganni” che ognuno di

noi fa a se stesso per mantenere immutabile la realtà, riusciamo a far sì che “la tigre” che ci dorme accanto, diventi un’alleata e non si trasformi nel nostro peggior nemico.

Chiamiamo “strategica” la persona che, per effetto di tali accorgimenti e manovre, riesce a “cavalcare la propria tigre”

L'autoinganno

Con il termine **“autoinganno”** definiamo quel complesso sistema di percezioni e credenze, con cui ci auto-induciamo a credere in qualcosa che risulta utile per mantenere lo stato delle cose

L' **“autoinganno”** è la nostra modalità di percepire la realtà in modo che essa risulti somigliante alla realtà oggettiva, così da renderci accettabili il proseguimento dei nostri copioni disfunzionali

La persona strategica.....

- ❑ Ha e sa di avere possibilità di “incidere” sulla realtà quindi non si arrende e ottimizza le proprie risorse;
- ❑ Conosce il funzionamento dei propri autoinganni e sviluppa modalità di aggirarli
- ❑ Ha fiducia negli altri e nelle loro risorse e si comporta sempre “come se” le risorse ci fossero, innescando così spirali positive di “profezie autoavverantesi”
- ❑ Si assume le proprie responsabilità ma non si sostituisce agli altri quando tardano ad assumersela; tratta gli altri da “adulti” esplicitando i propri punti di vista senza temere i “sì” ed i “no” che può ricevere in cambio

La persona strategica.....

- ❑ E' un "realista disilluso" ma ha "vision" e riesce a passare dal progetto all'attuazione
- ❑ Accetta di non avere certezze e schemi fissi ; tollera il dubbio come condizione di flessibilità
- ❑ Ha lo "shining" , riesce a guardare lontano, ha fiducia nel futuro e trasmette un'immagine di solidità ed energia che "contamina"

Diventare “strategici” – il processo

Il primo passaggio per accedere alle proprie risorse nascoste consiste nel “rimuovere le trappole” che noi stessi produciamo e che ci costringono, attraverso il meccanismo dell’autoinganno, a riprodurre comportamenti ripetitivi disfunzionali, che ci tengono imprigionati in certe situazioni, in una dinamica che è sempre uguale a se stessa

Uno dei principali autoinganni disfunzionali infatti è la tendenza a riutilizzare nel rapporto con la realtà, strategie che nel corso della nostra vita sono risultate almeno una volta efficaci; tendiamo a metterle in atto in ogni situazione “somigliante” a quella in cui la modalità è risultata vincente, incuranti del fatto che, a parità di situazione, non necessariamente corrisponde lo stesso intervento. Così tali modalità si strutturano dentro di noi in modo ripetitivo (Tentate Soluzioni Ridondanti Disfunzionali) e pur riconoscendone a tratti l’inefficacia, le mettiamo in atto lo stesso, trovandoci poi in situazioni disfunzionali e sempre simili nella loro dinamica, quando ormai è tardi per intervenire diversamente

1) La T.S.R.D. e i livelli di manifestazione

Si tratta quindi in prima battuta di individuare e descrivere la modalità ridondante nel tempo ovvero, quel comportamento che a volte si è rivelato funzionale ma che ora non lo è più anzi riproduce un danno sempre simile a se stesso

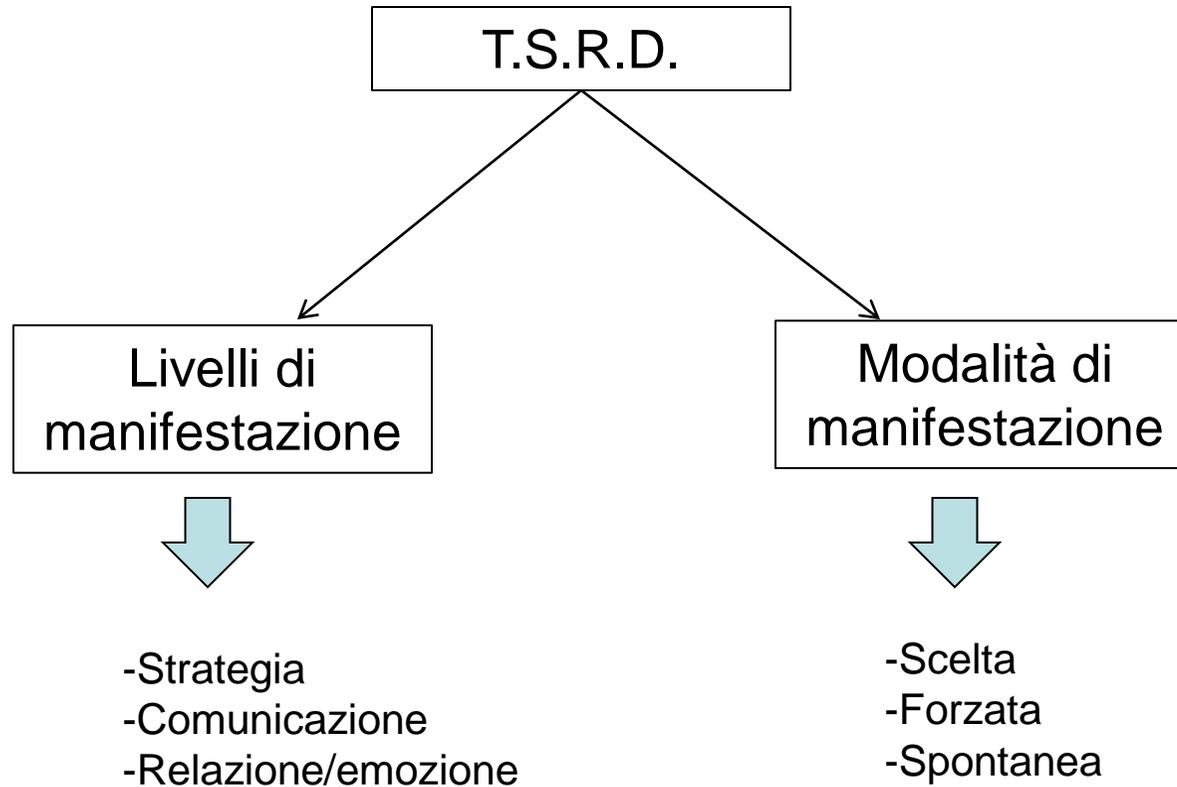
Si tratterà poi di capire se tale comportamento si traduce in

- Una strategia che non funziona
- Una comunicazione che produce impatti negativi
- Una relazione o un'emozione che generano e fanno persistere il problema

Successivamente si valuterà se la TSRD

- Viene scelta, in quanto non se ne conoscono altre o è considerata la migliore
- Accade in modo "forzato", o dall'esterno o da un valore forte o una convinzione dentro di noi
- Accade spontaneamente e senza che ce ne rendiamo conto poiché oramai fa parte di noi

Schema del modello- Livello 1)



2) La T.S.R.D. e la dinamica che la mantiene

Ma come accade dentro di noi che non riusciamo ad interrompere la sequenza situazione-TSRD-impatto disfunzionale-nuova TSRD?
Si tratta di una dinamica a tre livelli:

PRIMO LIVELLO : LE EMOZIONI DI BASE

Esiste una emozione “bloccante”, che di solito ricade fra le 4 elencate

- ❑ **Paura** (“temo che se mi comporterò diversamente.....”)
- ❑ **Dolore** (“in passato mi è già successo che comportandomi diversamente ho sofferto e allora....”)
- ❑ **Rabbia** (“sono talmente irritato che non riesco a fare diversamente....”)
- ❑ **Piacere** (“so che dovrei fare un’azione diversa ma il piacere che provo in quella situazione mi rende difficile sottrarmi.....”)

2) La T.S.R.D. e la dinamica che la mantiene

SECONDO LIVELLO : LE REAZIONI

Ciascuna delle emozioni di base può attivare, a livello di sistema percettivo-reattivo, un comportamento disfunzionale; quindi, per effetto di una delle 4 emozioni può scattare una delle seguenti conseguenze comportamentali:

- Faccio finta che il problema non esiste, non riesco a vederlo (o non voglio)
- Non riesco a reagire, mi paralizzo, mi blocco
- Non riesco a NON reagire, quindi mi iperattivo o sbotto

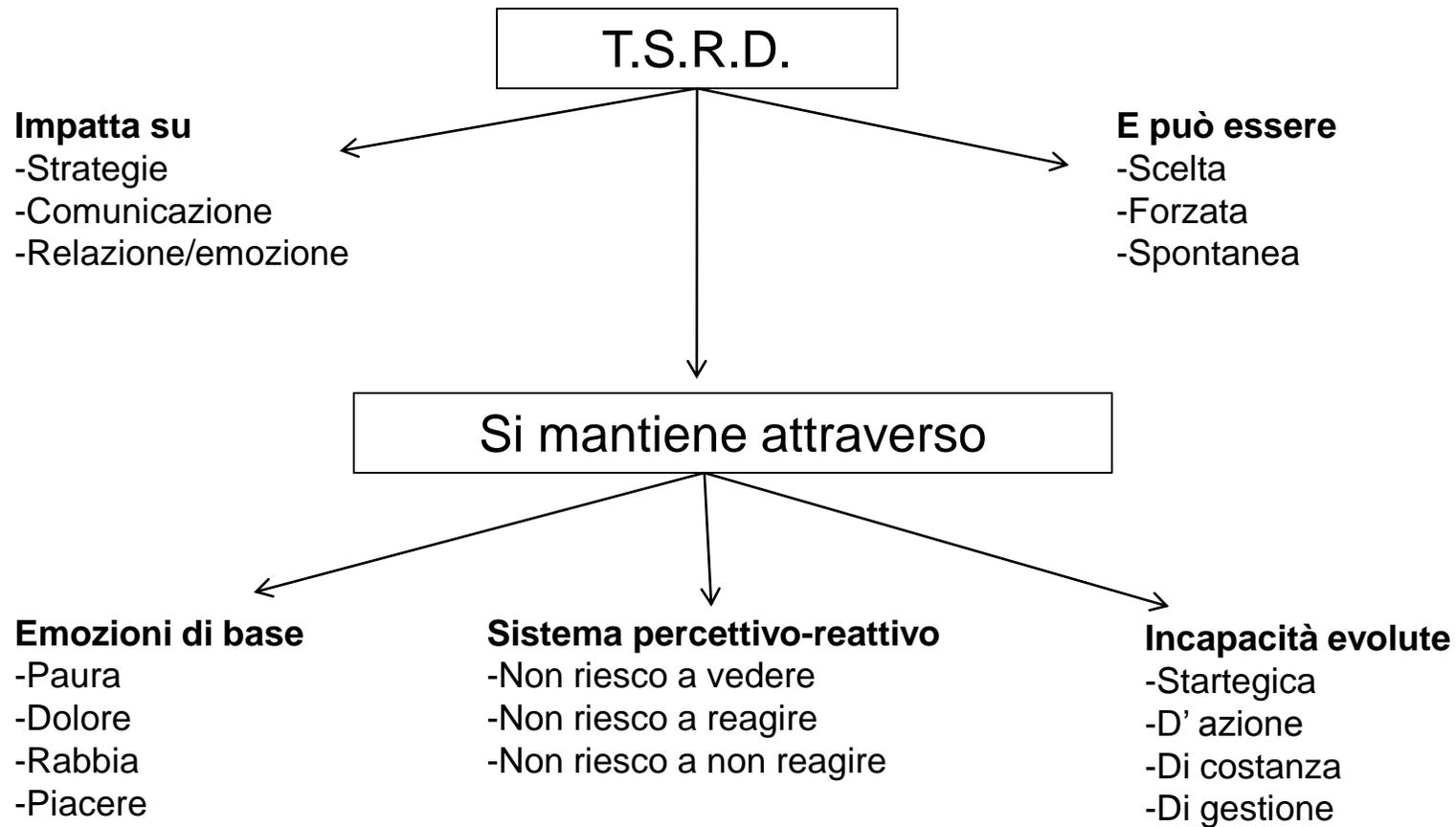
2) La T.S.R.D. e la dinamica che la mantiene

TERZO LIVELLO : LE INCAPACITA' EVOLUTE

A fronte del comportamento indotto dal sistema percettivo- reattivo, metto in atto delle incapacità

- ❑ Strategica : non vedo il modo di venirne fuori, non conosco altre strade
- ❑ D'azione : so bene cosa dovrei fare ma non riesco a passare all'azione
- ❑ Di costanza : conosco la strategia, la metto in atto ma la interrompo strada facendo oppure sono discontinuo nel portarla avanti
- ❑ Di gestione : conosco la strategia che dovrei attivare ma sono troppo preoccupato delle conseguenze che potrei indurre nel contesto relazionale e che mi danneggerebbero

Schema del modello- Livello 1), 2)



3) La presenza di eccezioni positive

Se tuttavia almeno una volta a parità di situazione è stato attuato un comportamento diverso che ha portato un risultato funzionale, questo è da considerarsi un' **ECCEZIONE POSITIVA**, che va studiata al fine di capire quando/come funziona e come fare a riprodurla nel tempo, quindi

- quando/in quale contesto si è prodotta
- con quali interlocutori/in quale contesto
- in situazioni individuali (vis à vis) o collettive
- in situazioni routinarie o innovative
- ecc.

3) La presenza di eccezioni positive

In sintesi poi l'eccezione positiva viene studiata allo stesso modo della T.S.R.D. ovvero

Livelli attraverso cui si manifesta

- Strategia
- Comunicazione
- Relazione

Modalità del presentarsi

- Scelta
- Forzata
- Spontanea

Tale indagine consentirà di scoprire i “talenti nascosti” attraverso cui l'eccezione si è prodotta ed individuare modalità di accrescimento degli stessi al fine di riprodurla ancora

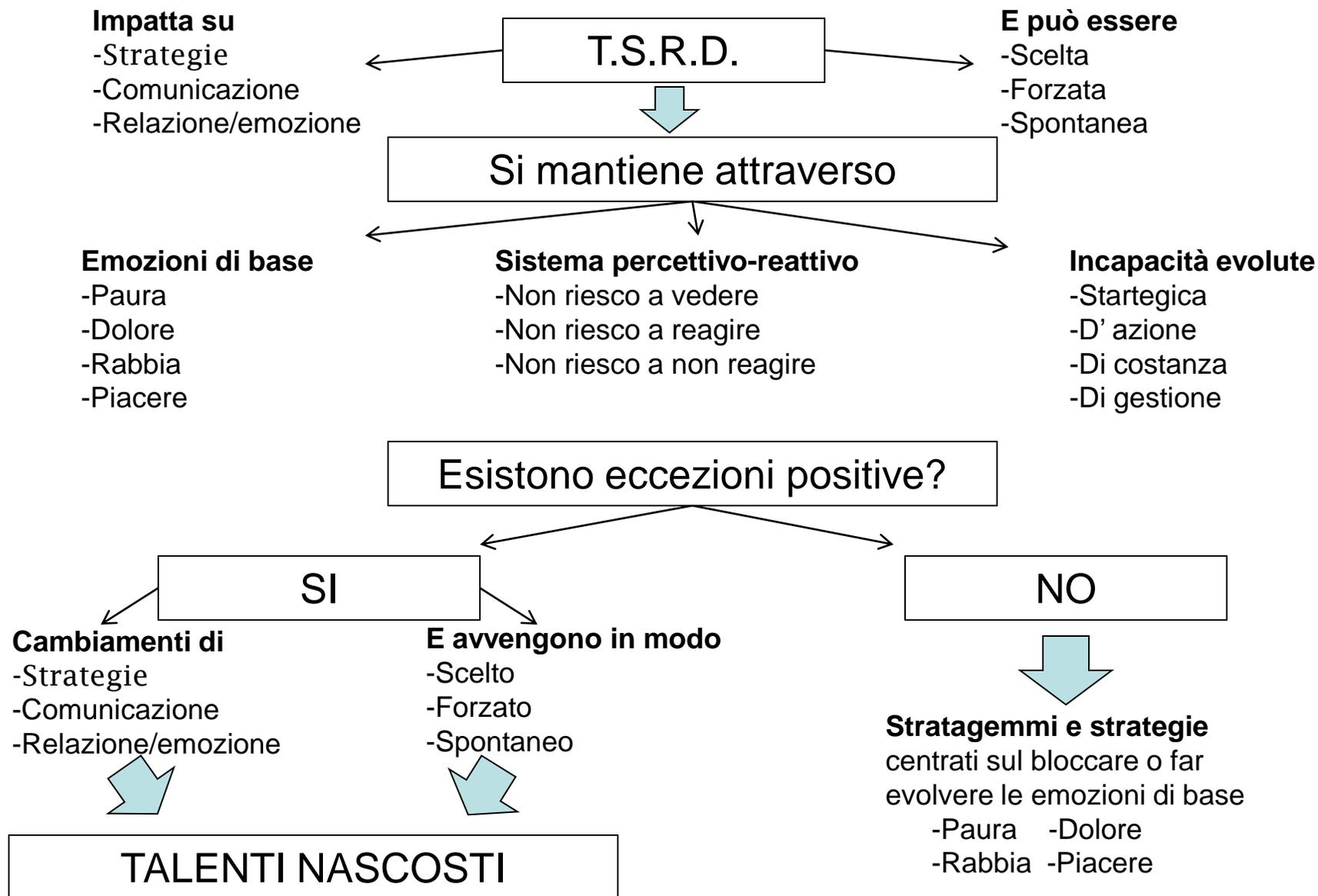
4) In assenza di eccezioni positive

Se non si trovano eccezioni positive, può darsi che

- ❑ La T.S.R.D. sia molto radicata nel tempo tanto da non riuscire ad immaginare una nuova strategia
- ❑ Le eccezioni ci sono ma non riusciamo a vederle poiché c'è un blocco emotivo
- ❑ C'è un autoinganno disfunzionale che in qualche maniera ci convince che va bene così e ci fa riproporre sempre la stessa T.S.R.D.

In questo caso, comunque, l'unico punto di attacco sono le **EMOZIONI DI BASE**, su cui si deve lavorare con **STRATAGEMMI E STRATEGIE** che consentano di ridurle o di aggirare gli autoinganni disfunzionali

Schema del modello- Livello 1), 2), 3), 4)



Il percorso in aula

Si tratta di un percorso con una forte valenza individuale, tanto che può essere condotto anche solo in termini di processo, senza mai obbligare le persone a parlare del contenuto della loro T.S.R.D.

Quindi le persone , munite di carta e penna, vengono guidate a rispondere alle domande indicate nelle varie fasi del processo.

Al termine di ogni risposta o durante il percorso di ricerca, le persone possono fare domande di approfondimento, decidendo se dichiarare o meno la propria T.S.R.D. ed il facilitatore ha il compito, attraverso l'uso di domande e riformulazioni, di aiutare i singoli a trovare una risposta convincente.

Il Counseling

Alla fine di ogni fase fondamentale, si svolgono in parallelo due attività :

- Il **counseling individuale** : svolto dal docente con ciascuno dei partecipanti; per questo motivo l'attività richiede la co-docenza
- Il **counseling “peer to peer”** : i partecipanti, in coppia, si scambiano punti di vista sulle loro T.S.R.D. , con il livello di approfondimento che si sentono di esplicitare e si aiutano a vicenda ad implementare il percorso, anche ascoltando le esperienze dei compagni

L'insieme di queste modalità permetteranno di individuare e far emergere risorse caratterizzate da competenze complesse, come la flessibilità di pensiero e la capacità di individuare soluzioni alternative, soprattutto in situazioni in cui sia necessario cavalcare il cambiamento sotto la pressione di stimoli e richieste esterne.

Il set degli strumenti utilizzati ha il compito di introdurre nei fatti un cambiamento possibile da subito, indipendentemente dal fatto che esso sia prodotto dall'acquisizione di consapevolezza profonda o da altri stimoli diversamente ricevuti (comprese, a volte, le prescrizioni del docente).

In sintesi

□ I partecipanti apprenderanno nelle due giornate, la struttura del modello con il quale potranno immediatamente lavorare sulla propria crescita e successivamente sulla crescita delle potenzialità delle risorse a loro affidate, avendo parallelamente l'opportunità di lavorare ciascuno su se stesso sotto la guida del docente e condividendo, quando possibile e desiderato, la propria esperienza di conoscenza e crescita con i colleghi presenti

□ Il docente agirà come facilitatore, oltre che come portatore degli elementi caratteristici del modello che verrà utilizzato in aula, garantendone al contempo l'uso corretto. Parallelamente un'attività di co-docenza permetterà, durante le due giornate, di analizzare, fuori dall'attività formativa di gruppo, le specifiche necessità di ciascun partecipante in un'attività di counseling individuale, non obbligatoria per nessuno. Devono prevedersi gruppi di una decina di partecipanti