

IN ITINERE: UNA MAPPA PER AFFRONTARE IL DISAGIO

DARIO ROMAN

- 1) I pregiudizi di persone rivolti ad altre persone si attenuano se si coopera per scopi comuni e condivisi, oltre che sentiti;
- 2) dove c'è disagio, difficoltà e disadattamento, risulta agevole l'"ascolto attivo", ossia non soltanto la capacità di ascoltare, ma anche quella di intervenire attivamente per andare incontro al punto di vista dell'altro, capirne i suoi bisogni, oltre che tentare di coinvolgerlo più o meno genericamente; l'ascolto attivo riduce la conflittualità e crea relazioni maggiormente salde;
- 3) se nell'ambiente c'è ansia e tensione è necessario incrementare il lavoro e l'attività fisica;
- 4) se una parte del disagio è riconducibile ad un bisogno di riconoscimento non adeguatamente soddisfatto, può risultare utile chiamare per nome le persone e l'uso del "tu", che, evocando l'identità, coinvolgono maggiormente la persona;
- 5) svolgere attività varie, insieme, sono molto utili se si assegna un ruolo a ciascuno, in modo da far sentire importante ognuno;
- 6) in un ambiente, inoltre, è fondamentale dare un senso, una direzione generale, un principio attorno al quale gravitare, per evitare disordini e anomalie.
- 7) conseguentemente è necessario rifarsi a regole, e farle rispettare.
- 8) individuare almeno i due tipi principali di leadership, quello orientato al compito, che muove e dirige, e quello emozionale-relazionale, che gestisce la relazionalità, e attivarli entrambi nell'ambiente;
- 9) utilizzare la scala dei bisogni di Maslow, che evidenzia bene a quale livello dei bisogni si trova l'ambiente, e programmare attività compatibili con quel tipo di bisogni (livello);
- 10) motivare in senso estrinseco ed intrinseco, a seconda delle persone e a seconda dei momenti della settimana.
- 11) utilizzare questa o quella filosofia a seconda delle necessità (es. stoicismo se si tratta di persone che stanno attraversando un periodo particolarmente pesante della loro vita). Utilizzare la tecnica della lettura di testi assieme agli altri per trovare spunti su cui agganciarsi e muoversi...
- 12) creare spazi ricreativi in cui ci si possa dedicare a sport, teatro, musica e attività che stimolano la sfera irrazionale, oltre che quella razionale.