**PREPOS**

**LIBERA UNIVERSITA’ DEL COUNSELING**

****

**LO STRESS DA PERFORMANCE NELL’ADOLESCENZA**

**STRUMENTI DI SUPPORTO**

**RELATORE: Emanuela Mazzoni DIPLOMANDO: Antonio Buonaiuto**

***Perché in te ho sempre trovato***

***un dolce rifugio dove sentirmi al sicuro e crescere,***

***libero di essere me stesso, scoprendomi ed***

***imparando ad amare il prossimo,***

***proprio come tu hai amato me***

***Perché la tua amicizia ha riempito***

***la mia vita e le ha donato una nuova prospettiva***

***ed il tuo esempio, fino all’ultimo istante della tua vita,***

***sarà da monito alla mia***

***E volgendo i miei occhi al cielo***

***guardo alle stelle che più brillano***

***ed è a voi che dedico***

***questo mio progetto***

***miei preziosi Lina ed Henrik…***

**INTRODUZIONE**

Nel 2001 non ero lo stesso di oggi, avevo appena 21 anni e il mondo circostante mi affascinava tanto, ma il tentativo di viverlo m’impauriva al punto tale da evitare qualsiasi minimo cambiamento che potesse mettere in bilico il mio apparente equilibrio.

A 19 anni avevo compiuto un passo molto importante, che non credevo alla mia portata: lasciare la casa dei miei genitori e trasferirmi a Roma, dove avevo sempre sognato di tornare.

Il posto era cambiato ma i ricordi dolorosi legati all’infanzia e ancora di più alla mia adolescenza erano presenti e pesavano come una grande zavorra al mio collo; sapevo che il vero cambiamento doveva avere luogo nel mio cuore e nella mia mente.

Qualcuno a me molto caro mi prese per mano e semplicemente conquistando la mia fiducia, mi condusse verso un processo lungo e a volte doloroso di guarigione interiore. Quella donna attraverso l’amore stava utilizzando gli strumenti che il Counseling detiene, per dar voce e sfogo al mio dolore e trovare serenità.

Rimasi sorpreso di come la mia vita stava prendendo pian piano forma, perché qualcuno aveva preso a cuore il mio benessere interiore e stava investendo tempo in questa ‘grande impresa’.

Decisi quindi d’intraprendere un percorso didattico di Counseling educativo parallelamente ad un percorso di tipo personale.

Era arrivato il momento che il mio vissuto e ciò che avevo ricevuto di bello nell’affrontare le mie paure, potesse essere utile per altri ragazzi che come me stavano vivendo situazioni simili.

La riscoperta di Dio – Padre sotto una nuova luce fu determinante in questa decisione.

Volevo servirlo e rendermi utile in questa vita terrena e fare del bene ad altre persone, soprattutto giovani ragazzi e ragazze.

Feci una richiesta a Dio, di usarmi per ascoltare e portare conforto a chi ne avesse bisogno. So che può sembrare poetico e poco realistico a questo mondo, ma tengo stretto a me il ricordo di come Lina, la mia mamma spirituale lesse nel mio cuore, mi ascoltò e soprattutto mi amò per quello che ero, aiutandomi a guardare dentro di me e vedere qualcosa di prezioso, ciò che lei vedeva ma che io non ero ancora in grado di comprendere.

La risposta di Dio arrivò immediatamente, nei momenti ed eventi più improvvisi vari ragazzi iniziavano ad aprirsi con me, mi dicevano*: ‘non so perché ma sento che di te posso fidarmi’.*

Sentivo una spinta e l’esigenza di arricchire il mio bagaglio di conoscenze dell’animo umano e acquisire strumenti validi.

Oggi a quasi 33 anni concludo il mio secondo percorso di formazione in Counseling relazione presso Prepos, sono a contatto con adolescenti che seguo didatticamente come Tutor, specializzato in DSA.

Trascorro i miei pomeriggi con loro, supportandoli didatticamente e a volte mi fermo, mi svesto dei panni di Tutor/Docente e vesto quelli di Counselor, e inizio ad ascoltarli.

Con alcuni di loro ho iniziato un percorso di counseling, li incontro periodicamente ed affrontiamo aspetti della loro quotidianità che portano sofferenza.

Collaboro inoltre nella chiesa che frequento, nel gruppo giovanile, dove i ragazzi ormai mi conoscono da anni e appena c’è qualcosa che li turba, mi fanno un squillo, un sms, piombano a casa mia e si sfogano e chiedono consigli.

Con questa breve autobiografia ho inteso introdurre il motivo che mi ha spinto a trattare questo argomento.

E’ stata una bella sfida, soprattutto la creazione di un questionario sullo Stress da Performance propostami dal Prof. Lorenzo Barbagli.

E’ stato un lavoro lungo, ma la speranza che potesse svilupparsi uno strumento valido per il supporto degli adolescenti, mi ha spinto ad accettare la sfida e mettermi in gioco.

La Prof. (D.ssa) Emanuela Mazzoni mi ha seguito in tutto l’iter, dall’analisi del questionario ai risultati confrontati con quelli del questionario dell’artigianato educativo.

Gli adolescenti sono sottoposti ad un continuo stress da performance nelle relazioni con la scuola, con i gruppo dei pari, il mondo adulto dei genitori e dei loro educatori, nell’amore, nell’amicizia, nella competizione sportiva.

Io stesso ero e sono un soggetto sottoposto allo stress che deriva da una qualsiasi performance. Analizzo i miei stati d’animo, le emozioni e i meccanismi che si azionano quando sono sotto stress, la radice di ciò e studio il come affrontarlo e anche evitare che prenda il sopravvento sulla mia razionalità.

Il mondo adolescente è eterogeneo, perché composto da individui diversi fra loro e l’approccio da adottare con ognuno di loro deve essere personalizzato, ma la metodologia acquisita da Prepos attraverso lo studio del Modello educativo da esso proposto, il quale contempla 7 tipologie personologiche, mi sta aiutando molto nel riconoscere a quale di queste tipologie appartengono i ragazzi che incontro nel quotidiano, per poter intervenire su ciascuno di loro in maniera mirata.

Spero che questo lavoro, che non ha la pretesa di essere esustivo, possa essere ulteriormente approfondito per diventare un nuovo strumento all’interno del setting del Counseling educativo.

**CAP. 1**

**L’Adolescenza**

L’adolescenza, una fase della vita piena di misteri, di fiorenti passioni, di scoperte, di tensioni, incertezze, fragilità, senso di potere, incapacità d’imporsi, ribellione ed anarchia totale.

Questa fase della vita viene descritta come un periodo difficile da definire con precisione. Dopo l’infanzia il bambino si affaccia al mondo nuovo dell’adolescenza, che impara a conoscere un po’ alla volta. Non tutti vivono questo passaggio dall’infanzia all’adolescenza con difficoltà e traumi, ma sicuramente ogni adolescente deve operare un lavoro su stesso per superare eventuali ostacoli ed entrare nel mondo degli adulti.

Come afferma lo stesso [[1]](#footnote-1)Lewin K.\*, padre fondatore della psicologia sociale, l’adolescenza non può essere considerata *un evento improvviso che separa due “mondi sociali”,* bensì un processo lungo e delicato, caratterizzato dalla risoluzione di importanti aspetti della personalità; qualora alcuni dei suddetti rimanesse inconcluso, darebbe adito a problemi di tipo intrapsichico, interpersonale o di inserimento sociale.

L’adolescente non è più un bambino ma non è ancora un adulto; l’ibrido passaggio, non immediato, da un rifiuto a volte velato, ma spesso chiaramente denunciato “*Non sono più un bambino, non puoi trattarmi ancora come tale!*” della propria identità infantile, crea nel ragazzo l’esigenza di identificarsi in qualcuno di diverso, per raggiungere una stabile immagine del sé adulto.

Tale necessità rappresenta il principio cardine della cosiddetta “crisi adolescenziale”.

Il bambino, non più tale, lascia dietro di sé i parametri di giudizio e comportamentali che aveva stabilito in passato, o che erano stati lui imposti dall’educazione ricevuta, ritrovandosi a dover inventare un nuovo equilibrio “in evoluzione” a velocità estremamente elevata. Tutte le problematiche presenti nella sua fanciullezza si acuiscono, creando un inevitabile stato d’animo di disagio, paura ed instabilità.

Mi piace riportare il paragone che Lewin K. apporta della condizione di un adolescente: “*qualcuno che si trova, improvvisamente in una situazione sconosciuta, non familiare…l’incertezza sarà tanto più grande quanto più l’individuo è stato, in precedenza, tenuto fuori e all’oscuro del mondo adulto*”.

Il modo in cui l’adolescente ha vissuto gli anni dell’infanzia e della pubertà assume estrema rilevanza nel modo in cui egli affronterà l’evolversi della sua vita, per il suo ‘debutto’ nella fase adulta.

**[[2]](#footnote-2)Breunlin** individua più di una transizione all’età adulta e parla di micro-transizioni o sequenze di vari stadi di passaggio, seguiti e caratterizzati da differenti modelli sociali e temporali.

L’adolescente, in base alla sua appartenenza sociale o di genere, deve affrontare e rispondere a differenti aspetti e compiti di sviluppo; si scontra con la necessità di assumere nuove responsabilità, attraverso un processo di comprensione di sé in termini sempre più intenzionali e riflessivi. L’impulsività del bambino improvvisamente non sarà più accettata dal mondo adulto, ma paradossalmente è proprio nell’apoteosi di questo processo evolutivo che l’adolescente sarà preda e vittima del sentimento di impulsività!

L’adolescenza è generalmente considerata la fase della vita umana compresa tra i 12 e i 18 anni, all’interno della quale viene inclusa la pre-adolescenza (12-14).

[[3]](#footnote-3)Keniston distingueva gli adolescenti (inferiori ai 18 anni) dai giovani adulti (superiori ai 18 anni), ma ad oggi si riscontrano fenomeni comportamentali di tardo-adolescenti anche in età più avanzata (20-25 anni). Tale fenomeno è intrinseco alla cultura del nostro paese, dove spesso giovani adulti rimangono ancora con i genitori, pur avendo una propria autonomia economica; ciò conferma l’assoluta verità che il mondo circostante e la cultura del posto influenzano pesantemente il fenomeno di crescita e maturazione e le decisioni che ne susseguono.

**1.1 *Partendo da un’analisi dei cambiamenti****…*

L’identità con tutti i cambiamenti puberali che essa comporta, rappresenta uno dei primi ostacoli con cui l’adolescente deve scontrarsi; vari sono i fattori che possono affacciarsi sul suo cammino, provando reazioni e sentimenti spesso difficili con cui convivere.

* Il corpo subisce mutamenti, la mente si trova ancora ad uno stadio infantile e l’adolescente si ritrova a guardarsi allo specchio e non riconoscersi più. Il processo di scoperta della propria corporeità, che il bambino fa nei primi mesi della sua vita, si ripresenta nell’adolescente ma con la variante della sfera emozionale; si trova davanti ad un nuovo ‘*Io*’ che può sorprenderlo e piacergli oppure rifiutare, vergognandosene.

Nel primo caso, si sentirà alle stelle, sarà performante, ‘gettonato’ tra i suoi pari, idolo di molti, e la sua autostima aumenterà al punto di sentirsi il migliore, invincibile.

In questi casi, il processo di crescita e di accettazione di sé non sarà molto complicato durante i cambiamenti che investono l’aspetto fisico e corporeo, e ciò avrà positiva influenza sulla sua psiche e nell’accettazione del cambiamento; l’adolescente vedrà gli aspetti positivi della trasformazione e rafforzerà le sue certezze, traendone giovamento per la sua crescita.

Il suo bell’aspetto può essere per se stesso un’arma a doppio taglio:

* Si amerà abbastanza e non soffrirà di solitudine ed inaccettazione
* Si porrà in una posizione di superiorità rispetto ai suoi pari, rischiando di creare nella sua mente una falsa immagine di sé.

Nel secondo caso non si accetta, non vive serenamente i cambiamenti del suo corpo, si sente goffo, inappropriato, a disagio in ogni ambiente ed inizierà ad essere sempre più inibito, cercando di coprirsi il più possibile al fine di passare inosservato.

L’adolescente perderà le certezze della sua infanzia, metterà in discussione ciò che fino a quel cruciale momento era importante per lui, vedendo solo gli aspetti negativi che ne conseguono; il suo unico obiettivo è ‘diventare invisibile’.

Il senso d’inadeguatezza che scaturisce produrrà:

* La perdita di amore nei confronti di se stesso
* La paura di non essere accettato, di non essere conforme alle attese dei suoi genitori, del suo gruppo e del mondo adulto.

Naturalmente gli scenari sopra descritti rappresentano due esempi estremi, che esprimono solo una minima parte delle situazioni che un adolescente può vivere dentro di sé in questa fase di passaggio della sua vita.

**[[4]](#footnote-4)Stanley Hall** nel suo trattato, intitolato “**Adolescence** primo trattato sull’adolescenza, propone per la prima volta un’interpretazione generale del significato che questo periodo ha nella vita dell’uomo.

Hall sostiene e vede nell’adolescenza una trasformazione oltre che biologica, una seconda nascita, che comporta un rinnovamento di tutti gli aspetti della personalità.

Confrontando il mondo del bambino e quello dell’adolescente, analizza gli interessi su cui i due mondi pongono la propria attenzione:

Il bambino guarda al mondo esterno, agli eventi naturali e li riproduce nei suoi disegni del sole, del tramonto, dei paesaggi ed i fenomeni di cui è partecipe non hanno condizionamenti interni.

L’adolescente si focalizza nel suo mondo, nella ricerca dello sviluppo di una sua vita più intima, dove emozioni prendono coscienza della propria esistenza ed i fenomeni che si presentano all’esterno, nel mondo circostante, sono lo specchio di ciò che avviene nel suo animo.

In accordo ad [[5]](#footnote-5)**Erik Erikson**, l’adolescenza è il periodo durante il quale un individuo cerca di dare una risposta alla domanda: “Chi sono?”

Tante affermazioni sulla incapacità degli adolescenti di vivere valori e sentimenti, perdono di vista la grande domanda di senso e la ricerca della propria identità, che si nasconde in questa fascia di età dietro un’apparente superficialità.

L’adolescente proprio in questa fase scopre cos’è l’amore, il senso di appartenenza ad un gruppo, alla famiglia, vive di alti e bassi, sbalzi d’umore provocati anche dalla ricerca di un equilibrio biologico-emotivo e tenta di rispondere alla domanda “Chi sono?”, quesito chiave per la scoperta dell’equilibrio indispensabile per accedere all’età ed al mondo adulto.

Secondo [[6]](#footnote-6)Arnett l’adolescenza è l’età dell’esplorazione dell’identità, che si configura come:

* età della possibilità
* età dell’instabilità
* età del “bilico”
* età della libertà

C’è sicuramente una nota stonata nell’adolescente, o forse più di una e i concetti di instabilità e bilico ne sono una chiara esplicitazione, ma rispecchiano altresì il tentativo sfrenato e l’incombente necessità di ricevere risposte, ma soprattutto attenzione e considerazione.

Non è più un bambino, che ha superato la fase iniziale del ‘perché?’ tipica dei primi anni di vita, ma non può più accettare risposte secche come ‘si/no’, che non prevedano una motivazione; ha bisogno di capire il perché di ciò che vive, necessita di risposte ai quesiti interiori, e risposte motivate alle richieste rivolte all’esterno, ai suoi genitori ed educatori.

Nel chiudersi nel suo guscio, ricerca in realtà dialogo, interazione con chi ha più esperienza; attende che qualcuno bussi alla porta della sua camera, che lui stesso ha chiuso, ma che lo faccia trattandolo da pari, con un reale interesse nei suoi confronti.

La sua camera rappresenta il suo mondo, dove si sente a suo agio, libero di aprirsi alla scoperta di sé, lì non c’è giudizio, non c’è confronto, lì ci sono nuove opportunità di creare, sognare ad occhi aperti, vivere intensamente emozioni forti e chiunque entri deve rispettare quel posto e il suo abitante.

In quella camera sta cercando di pianificare il suo futuro!

Giudizio e proibizione non vengono vissuti serenamente, così come nuove responsabilità provocano spesso paura di non essere all’altezza, il ragazzo comprende che ad ogni azione corrisponde una conseguenza ed una persona cui essere accountable.

Il timore di non farcela spesso rende l’adolescente inerte, incapace di muoversi e accettare la sfida, correndo il rischio di essere etichettato come un 'buono a nulla’.

Al contempo è cosciente della necessità di doversi proiettare verso il proprio futuro, oltre che gestire il presente. Per la prima volta deve prendere in considerazione i vari aspetti dell’indipendenza totale e si domanda che tipo di adulto vuole essere, trovandosi inevitabilmente nella condizione di affrontare il problema dell’identità.

Davanti a sé ha una grande impresa:

* Accettare il proprio corpo
* Accettare il proprio sesso
* Stabilire nuove relazioni e più mature con il gruppo dei pari
* Prepararsi ad una professione per l’autonomia futura
* Sviluppare nuove abilità intellettuali
* Prepararsi ad una stabile vita di coppia ed alla creazione del suo nucleo familiare
* Raggiungere un sufficiente livello di autonomia affettiva dai genitori, pur rimanendo pilastri stabili nella sua vita
* Prendere coscienza di sé e delle proprie inclinazioni e valori dell’ambiente in cui è cresciuto
* Riconsiderare i modelli e i valori ricevuti dall’educazione genitoriale, in modo da stilare una sua tesi, tracciare un suo percorso per arrivare all’adultità.

Arnett evidenzia però anche due aspetti positivi e vitali : Possibilità e Libertà

Il ragazzo ha appena iniziato a vivere la sua nuova fase di vita, ha la grande opportunità di decidere, provare e soprattutto sbagliare. Deve comprendere e essere sicuro che un errore non pregiudicherà nulla, capire che attraverso gli errori si cresce, si matura, e s’impara.

La realtà che ad ogni azione esiste una relativa conseguenza non deve bloccarlo dal fare delle scelte che potrebbero essere sbagliate; esiste sempre, come nel calcolo numerico, un margine di errore entro il quale può muoversi e scegliere una delle possibilità che la vita gli offre e soprattutto c’è la possibilità di tornare indietro!

*Solo negli anni ho scoperto chi sono e quali sono le mie qualità, le mie inclinazioni ed oggi a 33 anni quasi, ho la chiara consapevolezza di chi sono, di ciò che voglio fare ‘da grande’. Ho rispettato la classica tabella di marcia, laureandomi nei tempi previsti, ma nel frattempo ho vissuto e pur non pentendomi delle scelte fatte, mi son reso conto nel tempo che forse, se potessi tornare indietro, cambierei alcune decisioni.*

*Ma ciò mi è possibile solo con il sennò del poi, perché attraverso il mio vissuto ho scoperto nuove passioni e ho direzionato la mia vita verso nuove prospettive.*

*Per anni mi sono voltato indietro, ritenendo di aver fatto errori madornali, ma ad un certo punto della mia vita ho dovuto prendere coscienza del fatto che quelle stesse scelte ed esperienze, mi hanno portato alla consapevolezza di chi voglio essere.*

*Il passato e la mia adolescenza hanno sicuramente un peso enorme, che ha lasciato grossi solchi e cicatrici, ma se così non fosse stato oggi non sarei seduto a scrivere una tesi di Counseling sull’adolescenza, con piena consapevolezza che è questo l’ambito professionale e di vita che mi gratifica: supportare giovani ragazzi, seguirli, incoraggiarli a prendere le briglie della propria vita e vivere il loro sogno, liberi e consapevoli dell’enorme potenziale che ognuno di loro possiede*.

Qui di seguito riporto poche righe estratte dal testo ‘Counseling scolastico’ a cura dello staff di [[7]](#footnote-7)Prepos:

*I sentimenti sono simili alla roccia su cui l’uomo saggio costruì la propria casa: “****Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ed essa non cadde, perché era fondata sulla roccia****” (Vangelo di Matteo 7.25). La costruzione della personalità del giovane avviene passo dopo passo e l’interiorizzazione dei valori durante la crescita gli conferisce solidità, chiarezza d’intenti e facilita le scelte e la capacità di auto orientarsi nel futuro.*

L’adolescente ha bisogno di tempo per interiorizzare e metabolizzare ciò che gli sta accadendo e nel farlo scoprirà i valori che sono già dentro di sé e che aspettano solo di essere scoperti da lui stesso e sui quali potrà costruire il suo futuro.

E’ un processo delicato, complicato ma ha una straordinaria bellezza che il ragazzo deve scoprire.

**CAP. 2**

**La persona secondo Prepos**

L’essere umano inizia, sin dai primi mesi di vita, un processo di sperimentazione di tutte le emozioni di base, quale risposta agli stimoli ricevuti, determinando con il tempo una personalità ben definita che lo caratterizza e gli permette di relazionarsi con il mondo intorno a lui. Le *emozioni di base* rappresentano lo strumento attraverso il quale l’individuo entra in comunicazione con gli *altri*, il *mondo* e *se stesso*, consentendogli di capire e orientare il suo personale vissuto. Tutto ciò è generato, infatti, dal diverso vissuto sperimentato attraverso queste emozioni di base che, nel modello transteorico di “Prevenire è Possibile”, sono sette e vengono riconosciute in: Paura, Rabbia, Distacco, Piacere, Quiete, Vergogna e Attaccamento.

Nella propria storia di vita l’essere umano, sperimentando più frequentemente certe emozioni piuttosto che altre, può strutturare la sua personalità in “copioni” di comportamento legati a quei specifici vissuti, definendone delle modificazioni nel tempo, ma, tuttavia, l’emozione di base da cui si è originata quella particolare personalità, può ridursi ma non dissolversi completamente (tranne a seguito di traumi molto forti o di gravi patologie).

Ogni tipologia di personalità, che non è mai rappresentata in maniera esclusiva da una sola emozione, ha qualità e difetti oltre ad un particolare stile comunicativo che lo caratterizza, perciò è possibile riconoscere sette *tipologie di personalità* che, nello stesso modello teorico, a seconda dell’emozione che ne caratterizza lo sviluppo, vengono denominate:

Avara > prodotta dall’emozione della *paura*;

Ruminante > prodotta dall’emozione della *rabbia*;

Delirante > prodotta dall’emozione del *distacco*;

Effervescente > prodotta dall’emozione della *piacere*;

Apatica > prodotta dall’emozione della *quiete*;

Invisibile > prodotta dall’emozione della *vergogna*;

Adesiva > prodotta dall’emozione della *attaccamento.*

La persona viene a contatto con il suo intimo, si auto percepisce e si struttura, oltre che nella relazione con se stesso, anche nella relazione con il mondo che lo circonda: nucleo familiare prima, e poi con tutti gli altri con i quali viene in contatto successivamente.

Le emozioni sperimentate, orientate e guidate dalla persona attraverso i *Valori* di riferimento, che possono acquistare maggiore o minore significato per quell’individuo, nella condivisione, diventano *sentimenti*.

In realtà, il passaggio dalle emozioni a sentimenti ha anch’esso un carattere *relazionale* e ha bisogno di essere messo in atto in uno spazio relazionale. I sentimenti emergono nella condivisione (valore per “me” e valore per l’ “altro”, diviene valore “comune”) e, così, come le sensazioni corporee si trasformano in emozioni attraverso la mediazione del nostro “sistema nervoso”, le emozioni si trasformano in sentimenti attraverso la mediazione del nostro “sistema valoriale”.

**2.1 *Le emozioni di base***

Paura: Indica la percezione di un pericolo; ha connotati alquanto eterogenei dovuti in special modo al suo evolversi. E’ il prodotto del dolore, e come tale produce l’attenzione ad evitare il vissuto.

Rabbia: nasce da un turbinio di energie interne. Attraverso di essa si esprime il risentimento di un desiderio non realizzato. Qualora tale desiderio non venga realizzato, la carica si trasforma in aggressività o sfociare in casi estremi in depressione.

Distacco: Implica il riconoscimento della distanza tra sé e l'altro. Il distacco si manifesta oggettivato nelle sensazioni di trasalimento e sorpresa, oppure può ridifferenziarsi in accettazione (e riattaccamento) o rifiuto (il disgusto, sensazione che precede e accompagna il vomito e, cioè, il rifiuto di “nutrimento” insano e nocivo).

Piacere: è il desiderio di piacere, conquistare il favore altrui. È il desiderio di fusione con l’altro, che trova riscontro nel gioco di carezze e di effusioni con la madre.

Quiete: l'assenza di emozioni percepite. Essa stessa diventa però un movimento emozionale teso a spegnere tutto ciò che disturba la quiete.

Vergogna: è collegata alla sensazione di sentirsi solo al mondo, vivendo una solitudine totale, fatta di pudore e senso d’inferiorità. Sente la necessità di ritrarsi, scomparire, fuggire per nascondere la propria esistenza.

[[8]](#footnote-8)Prepos abbina alle 7 emozioni di base 7 tipologie ben definite:

**2.2 *I 7 Ideal-tipi***

1. **L'avaro – Il Saggio**

**Il disagio:** la vulnerabilità, l'inquietudine, l'insicurezza, il possesso, le difese dell'io, l'autoreferenzialità, l'egoismo, la paura, l'ansia, l'ossessione, la mania, la cocaina,  l'oppressione, il dominio, il controllo.

**Le risorse: l**'autocontrollo, le regole, il senso di responsabilità, la concretezza, la cura e l'attenzione.

1. **Il ruminante – Il Soggetto attivo**

**Il disagio:** lo sdegno, la reattività, l'autocaricamento, l'irritazione, la rabbia, la collera, l'ira, le amfetamine, la aggressività verso gli altri, la violenza, la mentalità paranoide, l'aggressività verso se stessi,  la depressione. Il comportamento delinquenziale, la ribellione, il pregiudizio razziale, il conflitto sociale, le tifoserie sportive, la cultura del conflitto.

**Le risorse:**il senso di protezione il desiderio di giustizia, la carica interiore, l'impegno, la motivazione al lavoro.

1. **Il delirante – Il Creativo**

**Il disagio:** il distacco, il trasalimento, l'eccesso di autostima, l'espansione dell'io, lo snobismo, la presunzione, il disgusto, la squalifica, la solitudine, la superbia, il capriccio onnipotente, gli allucinogeni, la dissociazione, il pensiero schizoide

**Le risorse:** la sorpresa, l'intuizione,  l'acutezza di ingegno,   l'autosufficienza, la libertà.

1. **Lo sballone – Il Generoso**

**Il disagio:** l'insaziabilità emozionale, lo sballo, la ricerca di piacere, del superficiale e dell'effimero, l'edonismo, la lussuria, le nuove droghe sintetiche, il narcisismo, il vuoto esistenziale, l'angoscia, l'isteria

**Le risorse:** l'attrazione verso l'altro, la fusionalità, lo slancio del sé, la tolleranza, la generosità.

1. **L'apatico – Il Pacifico**

**I problemi:**l'apatia, la pigrizia,  la fuga dagli impegni, la demotivazione, il parassitismo emozionale, l'astenia, la coscienza sonnolenta, l'oblio, l'eroina, il soggetto abulico, l'autoanestesia

**Le risorse:** la quiete, la capacità di fare calma,  il rilassamento,  i portatori di pace.

1. **L'invisibile – L’Umile**

**Il disagio:**la mancanza di autostima, il senso di inadeguatezza l'insufficienza del sé, la vergogna, la voglia di scomparire e il complesso di inferiorità, l'alcoolismo, il soggetto fobico

**Le risorse:**la discrezione relazionale, il pudore, la sensibilità, l'arte di sollevare gli altri.

1. **L'adesivo – Il Fedele**

**Il disagio:** le povertà affettive, il bisogno di accettazione, l'attaccamento, l'insaziabilità affettiva, la politossicodipendenza, il soggetto bulimico, la disposizione al condizionamento, l'imitazione, la dipendenza.

**Le virtù:**la tensione affiliativa, il desiderio  di coesione, la capacità  relazionale, l'indispensabilità del gruppo.

**2.3 *Il concetto del Sé***

Secondo [[9]](#footnote-9)**Bruner**, il senso del sé non ha esistenza nella sua sola dimensione, ma nasce e si forma attraverso le interpretazioni che il soggetto ha di stesso ed anche di quelle proposte dagli altri.

Il sé viene quindi definito come accertamento e meta, frutto e modello attraverso cui tale rapporto s’instaura

Alle base di tutte le emozioni c’è quindi l’auto-percepirsi e il conoscersi.

Il soggetto viene visto come un essere avente delle emozioni di base, che sono poste logicamente nella parte bassa di una spirale, aventi il compito di sostenere ed aiutare il soggetto a stabilire le sue relazioni primarie; l’uomo passa a nuove esperienze emotivo-comportamentali successivamente, dopo aver sperimentato i primi vissuti emozionali, nelle differenti fasi della sua vita: infanzia, adolescenza, età adulta.

Emozioni di base e sentimenti, coadiuvate ad esperienze di vita vengono a costituire l’intero bagaglio che ognuno di noi porta sulle sue spalle.

Vari possono essere i sintomi di un affaticamento psicofisico eccessivo e di una tensione in un adolescente, dato che nel luogo comune o comunque nell’esperienza di tale fase della vita, esistono turbolenze emotive che posso corrispondere a segnali di presenza di stress.

I malesseri più comuni sono vari nell’adolescente che può:

* Dormire poco o troppo ma riposare male
* Essere scontroso e irritabile
* Avere un basso rendimento scolastico
* Apparire chiuso in se stesso e anche più silenzioso del solito
* Avere disturbi d’alimentazione
* Avere sbalzi d’umore
* Scoraggiarsi facilmente
* Riportare una perenne stanchezza

Espressioni di malessere chiaramente comuni in questa fase della vita, che possono però essere anche un chiaro segnale di disagio e di sofferenza e trovare le loro radici in fattori privati o sociali:

* Difficoltà nel relazionarsi
* Problemi a scuola
* Eccessivi impegni di studio, sport, pochi momenti di svago e spensieratezza
* Difficoltà familiari, separazioni, divorzi

**CAP.3**

**Lo Stress e i fattori scatenanti**

La domanda che sorge spontanea in tali casi è: ‘*Che cos’è lo Stress*?’

Lo stress rappresenta il modo in cui corpo e mente rispondono a cambiamenti e differenti situazioni, persone coinvolte nella vita di un soggetto, o sentimenti che il suddetto prova. Lo stress può essere positivo o negativo. Lo stress positivo spesso aiuta a prepararsi in certe situazioni, aumentando il senso di eccitazione, o può aiutare a rendere al meglio.

D’altro canto, quando lo stress è negativo, può influenzare la mente e il corpo in modo lesionante. Lo stress negativo è insano e può far sentire mediocre, inquieto, o depresso.

**[[10]](#footnote-10)Richard Lazarus** definisce lo stress come una fluida, dinamica relazione bidirezionale in costante evoluzione tra la persona e il contesto e di conseguenza considerato una parte ordinaria della quotidianità.

Lo stress viene anche definito come un qualunque cambiamento in grado di sconvolgere l’asseto e l’equilibrio individuale, che sia positivo o negativo avrà effetto sulla vita di una persona

Secondo Lazarus non è l’evento in sé ad essere fonte di ansia, bensì il peso della sfida, delle trattative, dei compromessi, dei danni che stravolgono l’assetto dell’individuo, ponendolo nella necessità di condividere e affrontare tali nuove prospettive.Il corpo umano ha specifici e chiari stereotipi sui quali si delineano i suoi comportamenti e reazioni a livello fisico, emotivo ed intellettuale.

L’essere umano ha di fatto la tendenza ad essere soggetto al rischio di stress, che in casi estremi può scivolare in depressione, in fasi di importanti cambiamenti, dovuti a eventi importanti della vita: il matrimonio, la nascita di un figlio, il lutto o ritracciando il percorso di vita di un essere umano, le tappe biologiche di un individuo, nei passaggi dall’infanzia – adolescenza- adultità.

Nello specifico l’adolescente, soggetto in divenire, è chiaramente a rischio di stress, affronta sfide quasi ogni giorno, spesso a scuola subisce la pressione di ottenere buoni voti, soldi, relazioni, nel rapporto con i genitori, essere un genitore single, lavoro, sesso, violenza, amici, sono tutti fattori che contribuiscono ad alzare il livello di stress.

Il livello di stress è spesso influenzato da rabbia, ansietà, depressione, autostima.

L’adolescente inoltre s’identifica e subisce la combinazione di eventi di differenti ambiti: scuola, sport, amici, chiesa, famiglia.

Come già specificato, lo stress è parte dell’esistenza umana, e nessuno è dispensato dal suddetto, ma le risposte e i modi di affrontare e reagire allo stress sono vari e differiscono in base al raggio d’azione, all’età, alla personalità, la quale è influenzata da differenti fattori, nello specifico, ambito sociale e background.

Alcuni adolescenti scelgono opzioni pericolose per affrontare lo stress e possono decidere di fumare o usare droghe, autolesionismo, cadendo in depressione o lasciarsi andare .

L’adolescente può riconoscere la causa del suo stress e imparare come gestirlo in modo sano ed efficace.

Studenti necessitano di conoscere quali siano le vie per gestire i loro fattori di stress nelle loro vite, e diventando capaci di gestire lo stress non solo otterranno ottimi benefici ma potrebbe anche beneficiarne la propria **performance** accademica.

**[[11]](#footnote-11)Hall** definisce l’adolescenza come fase di ‘*Storm and stress*’. Riscontrabile nella propensione degli adolescenti a:

* Litigare con i genitori
* Adottare comportamenti a rischio
* Manifestare disturbi dell’umore

Secondo Hall la tendenza allo ‘*storm and stress’* adolescenziale è un fenomeno universale e biologicamente predisposto, anche se la cultura può influenzare l’espressione di tale vissuto.

**[[12]](#footnote-12)Anna Freud** definisce lo ‘*Storm and stress’* come un fenomeno universale ed immutabile, ma la buona notizia è che può essere gestito e superato con successo attraverso efficaci interventi di recupero e stabilizzarsi della persona nel processo di superamento di difficoltà e prove.

Varie sono le forme di gestione dello stress e la forma più comune negli adolescenti è nascondere ed evitare lo stress, che va a fortificare la tesi di Brenner secondo cui accettare e aver consapevolezza dello stress ha una maggiore efficacia a lungo termine. Gli adolescenti spesso sfuggono allo stress in molti modi, specialmente rifiutandolo, pretendendo che non esista, regressione, comportandosi come se fossero più piccoli della loro reale età, e rimozione, rimuovendo se stessi mentalmente o fisicamente dallo stress.

L’adolescente ha bisogno di tenere il controllo degli eventi che lo vedono protagonista e soprattutto dei propri sentimenti, in modo da avere gli strumenti per gestire le cause del suo stress. Deve imparare ad avere fiducia in se stesso e nelle sue risorse e trovare le risorse per gestire lo stress.

Nel suo processo di crescita e maturazione, l’adolescente sperimenta la scoperta della sua identità come uno dei compiti più difficili e importanti, che trova nel cambiamento fisico-cognitivo e nell’autostima i maggiori fattori di stress.

Inoltre l’adolescente affronta il bisogno d’indipendenza dalla famiglia, la necessità di sentirsi parte di un gruppo, conquistare un suo ruolo sociale e una professione accademica.

L’adolescenza è ‘il periodo dello shock’, muovendosi dalla cultura dell’infanzia a quella dell’età adulta. Gli adolescenti hanno bisogno dei loro spazi per trovare il loro nuovo ruolo nella società, ma al contempo dipendono ancora dalla nucleo genitoriale.

**3.1 *La famiglia come fattore di stress***

La famiglia infatti ha un forte impatto sulla vita dell’adolescente, dato che c’è ancora una legame di dipendenza.

Com’è stato precisato, l’adolescente inizia a sentire il bisogno di indipendenza, e nasce il conflitto genitori-adolescenti.

Inoltre maggiori fattori di stress nell’adolescente sono divorzi, separazioni, seconde nozze, morte di un membro della famiglia, difficoltà economiche.

Arnold nota che lo stress genitoriale ha un effetto significativo sull’adolescente. Quando i genitori sono sottoposti a stress causato da malattie mentali, crisi coniugali, disoccupazione, la tensione aumenta a livelli significativi.

**3.2 *Il gruppo dei pari come fattore di stress***

La relazione degli adolescenti con i coetanei rappresenta uno degli aspetti centrali della loro realtà.

Le relazioni con i coetanei e gli amici aiutano l’adolescente a comprendere chi è, trovare la propria identità e promuovere il senso d’identità e di appartenenza ad un gruppo.

Problemi relazionali con il sesso opposto, con il gruppo dei pari e ansia per i primi appuntamenti sono causa di forte stress.

Inoltre lo stress viene provocato dallo sforzo che proviene dal mantenere, coltivare, sviluppare amicizie.

Sentirsi parte di un gruppo è uno degli obiettivi più importanti nella vita di un adolescente, che farebbe di tutto per entrare in un gruppo e la paura di essere escluso è una delle maggiori cause di stress.

**3.3 *La scuola come fattore di stress***

Gli adolescenti trascorrono la maggior parte del loro tempo nel contesto scuola, e quotidianamente si trovano a scontrarsi con impegni e aspettative che sono i maggiori fattori di stress nel contesto in considerazione.

Sperimentano inoltre il passaggio dalle scuole elementari alle medie fino alle superiori, provocando ansia e destabilizzazione.

Molti studenti sono sottoposti a pressioni di tipo accademico per soddisfare e gratificare i propri genitori, insegnanti, e la società che contribuisce a creare un gap tra sé e gli studenti.

**CAP.4**

**Il concetto di ‘Must’ e l’Adolescente perfezionista**

Il perfezionismo è spesso inteso come scrupolosità, senso del dovere eccessivo, pignoleria, rigidità morale, razionalizzazione e ritualizzazione del comportamento, è riconosciuto solo come tratto di una personalità ossessiva, spesso amplificato sino a livello di sintomo nel corso delle nevrosi che sopravvengono frequentemente sulla base di essa.

Personalmente trovo che la seguente di [[13]](#footnote-13)Umberto Galimberti, molto più adatta a descrivere lo stato di perfezionismo e di stress che ne consegue nell’adolescente:

“*Tendenza a chiedere a se stessi o agli altri delle prestazioni al massimo delle proprie o delle altrui disponibilità se non al di sopra delle rispettive capacità, allo scopo di soddisfare delle aspirazioni che la psicoanalisi vede originate dalle ambizioni dei genitori e poi introiettate dall’ideale dell’Io, che si fa esigente nei confronti dell’Io, con la possibilità di generare una situazione conflittuale tra le mete prefissate e le possibilità a disposizione per attuarle*”.

Ne consegue che l’iter per ricostruire il disagio e la sua radice sia nello scompenso psichico o in un disagio psichico. Il soggetto alle prese con il perfezionismo e l’ansia performante, al fine di superarla deve necessariamente compiere una ristrutturazione pressoché totale della visione del mondo soggettiva, dell’immagine interna conscia e inconscia e dei moduli comportamentali.

Il perfezionista prova di continuo se stesso, arrancandosi in una sfida senza fine nel tentativo di tendere strenuamente verso un miraggio che rimane sul filo dell’orizzonte, qualunque sforzo egli faccia; da ciò la dolorosa consapevolezza che non importa l’impegno e la dedizione e caparbietà, il suo Io interiore non sarà mai al pari dell’Io ideale e del risultato ottenuto.

Alla base di tale realtà performante si pone un senso di inadeguatezza radicale, che è fortemente presente in qualsiasi prestazione; il metro di misura adottato dal perfezionista risulterebbe efficace solo se potesse farlo sentire tranquillo, perché certo di aver fatto tutto il possibile in una determinata area di azione: studio, lavoro, gare sportive, relazioni sociali.

Altra costante nel perfezionista è rappresentata dall’incapacità di sentirsi mai sufficientemente soddisfatto delle prestazioni che fornisce. Partendo da questo punto focale, egli, pur apprezzando un giudizio positivo esterno, non riesce a godere al massimo di tale piacere, che si vanifica in pochi istanti, perché preso dallo *‘avrei potuto fare di più…*’

Il perfezionista affronta la vita come una corsa ad ostacoli, e nonostante ci siano stati dei successi alle spalle, gratificati e riconosciuti da giudizi esterni, egli vede davanti a sé una seria di ostacoli da superare, e non opportunità di vivere con serenità, apprezzando il piacere che potrebbe trarre da nuove situazioni, bensì l’ostacolo si pone davanti a sé come prova del valore personale.

Ciò provoca un vivere costantemente sotto esame, e vive con ansia ogni prova quotidiana, perché associata alla paura del fallimento.

Egli studia e pianifica quindi delle strategie, che spesso risultano essere le peggiori:

* **Iper-efficienza**: tendenza ad aumentare la propria produttività , imponendosi livelli di attività sempre più elevati. Certamente una strategia di fatto inefficace, perché il modello di riferimento funziona come un miraggio. Sembra essere a portata di mano, raggiungibile con un *‘minimo di sforzo’*, ma di fatto il perfezionista pone se stesso a ritmi e obiettivi fuori dalla sua portata, quasi idealistici
* **Imper-impegno** su più fronti: riempirsi la giornata di più impegni da svolgere nello stesso momento, per il desiderio di provare a se stessi e agli altri di poter riuscire nell’impresa. Conseguentemente aumenta il loro affanno, insieme all’oggettività di non poter risultare all’altezza delle aspettative; il soggetto perfezionista in uno stato di ansia da prestazione, e non contento rilancia la sfida, non arrendendosi davanti all’oggettività dell’impossibilità della riuscita.

Nell’adolescente appagare se stesso, nel successo di un’impresa, equivale ad appagare qualcun altro ed apparire agli occhi di questo un vincente, capace di raggiungere qualsiasi obiettivo.

Lo sforzo è spesso oltre i propri limiti, l’impegno mentale e fisico, in taluni casi, non ferma il ragazzo che ha necessità vitale di dimostrare di essere in grado.

Il rischio più grande per un adolescente è iniziare ad identificarsi con ciò che fa, etichettandosi e chiudendo se stesso in una scatola, che lo rende ciò che fa:

Io sono perché faccio, e non perché semplicemente sono!

*Ricordo un banale episodio, o che per lo meno fino a qualche anno fa ritenevo tale: avevo circa 15 anni, dedito allo studio e al disperato bisogno di sentirmi superiore alla massa che mi circondava, così da giustificare la cattiveria dei miei coetanei e convincermi che le loro angherie e prepotenze non mi avrebbero toccato e insidiato, perché io ero superiore rispetto a loro.*

*Ciò ha comportato un isolamento in qualche modo volontario, e saltuariamente mi concedevo la libertà di ‘scendere al livello degli altri’ e comportarmi da 15enne normale, buttandomi nella mischia, ma solo in ambienti dove mi sentivo più o meno a mio agio. Ero a casa dei miei cugini ed allora si giocava al Nintendo, e io poco avvezzo a tali giochi, mi accingevo a giocare con Super Mario, per vincere il maggior numero di bonus e superare i vari livelli.*

*Nessuno mi guardava, eravamo io e la mia ennesima sfida contro cui misurarmi, ma l’essere solo in quel momento davanti allo schermo, perché gli altri erano intenti a fare altro, mi poneva in una condizione di agio.*

*Nel passaggio da un livello all’altro intravedo mio padre sull’uscio della porta. Sento ancora oggi la stessa adrenalina che sale e nel tentativo affannoso di superare il livello al primo tentativo, non conquisto più nulla, nessun bonus, non gioco di strategia, non mi muovo pianificando ogni singola mossa, dovevo arrivare alla fine, velocemente, prima che mio padre lasciasse la stanza e andasse via.*

*Finì quel livello, mio padre andò via senza alcun cenno, e quando stavo per godere della mia pseudo-vittoria, mio cugino, più piccolo di me ma più familiare con quel gioco, mi disse che in realtà ero arrivato al quadro superiore senza più bonus; il suo intervento fu per me un pugnale conficcato nello stomaco, anche quella volta avrei potuto dare di più, non avevo fatto abbastanza, non avevo reso fieri di me coloro che mi stavano guardando. Posai il joystick deluso e arrabbiato con me stesso.*

*Mio padre non disse mai nulla e probabilmente non ha mai compreso quale ansia la sua presenza inaspettata in quella stanza avesse provocato in me, insieme al desiderio-necessità di dimostrare di poter essere fiero di me, perché ero un campione…*

*La mia mente già allora lavorava analizzando le proprie debolezze e capii che qualcosa non andava, ma non ero forte e coraggioso abbastanza per ammetterlo e chiedere aiuto!*

Il soggetto perfezionista, in tale situazione di iper-impegno, vive un profondo senso di falsità, convive con l’intuizione di non essere come appare. Egli si sente in perenne difetto, non dà valore alla cose che fa e meno ai giudizi sociali che riceve.

Comprende che c’è una parte dentro di sé che potrebbe portarlo all’inettitudine, capace di stravolgere la sua identità. In alcuni casi, chi ha il senso del perfezionistico del dovere sociale e rispetto per le autorità, con un estremo bisogno di ricevere conferme dagli altri, potrebbe diventare un ribelle,irresponsabile, asociale.

In altri casi chi ha un senso perfezionistico del dovere morale, potrebbe precipitare in una situazione di anarchia e di disordine totale.

Il mio bisogno di sentirmi al di sopra degli standard dei miei coetanei, per proteggermi dai loro insulti, mette in luce un altro aspetto del perfezionista: la fobia **dell’esposizione sociale**. In presenza di altri, il perfezionista si sente vincolato all’esigenza di risultare inappuntabile, normale o addirittura iper-normale.

L’immagine che appare di sé all’esterno è conforme alle aspettative e norme sociali, ma riduce la sua spontaneità e gli impedisce di essere autentico.

La paura di essere smascherato, di agire con comportamenti inadeguati, fa vivere il perfezionista con una perenne tensione, tanto che stare con gli altri diventa un pena, che si rinnova ogni volta.

Possono essere riscontrate delle anomalie comportamentali, ma è anche vero che il perfezionista vive secondo schemi e programmi ben delineati per evitare l’insorgenza di un malessere angoscioso più o meno intenso, e può accadere che non abbia coscienza della sua schiavitù interiore; ha però coscienza che quello che fa è sempre al di sotto di ciò che avrebbe potuto o dovuto fare.

L’essere e il sentirsi perennemente inadempiente e inadeguato è l’inizio di un’esperienza perfezionista.

Studi apportati sull’argomento hanno evidenziato come il perfezionismo possa paradossalmente tradursi in un rendimento oggettivamente scarso o nullo, dandogli il nome di Perfezionismo inefficiente.

Questo è il caso di studenti che sacrificano il proprio tempo libero nel tentativo di raggiungere buone performance scolastiche, ma i risultati non premiano gli sforzi, ponendoli nella condizione di rimanere ore sui libri fino a memorizzare. Tale iter dà spesso il via ad una carriera mediocre. Gli stessi studenti hanno invece successo in altre attività o hobbies con un minimo di sforzo.

La loro mediocrità viene puntualizzata e segnalata da uno standard che essi stessi si prefiggono, obiettivo che occupa la loro mente, non lasciandoli liberi di comprendere e memorizzare con facilità l’oggetto del loro studio.

Di certo il ragazzo non vivrà bene questo senso di inadempienza e mediocrità che nel tempo lo renderà sempre più insicuro e incapace di attivarsi per capovolgere la situazione e capire cosa sta accadendo. Gli sforzi non premiano.

Tale condizione sarà fonte di **stress da performance scolastica**.

Il perfezionismo è sottoposto all’autorità astratta delle norme e della carica e l’individuo soggetto a tale maniacalità, non solo aderisce alle regoli e agli usi della società, ma li fa propri e li difende. Tale assetto rende l’individuo perfezionista, soggiogato dalle regole cui si sente obbligato, di sottostare nel tentativo di raggiungere obiettivi ed essere il linea a determinati standards, ma contribuisce soprattutto a coprire e falsificare la soggettiva personalità ed i rispettivi ed oggettivi desideri.

Il senso d’inadempienza e di mancanza d’autostima innesca un meccanismo catalizzante e mosso da una della emozioni di base: la rabbia!

Rabbia nei confronti degli standards, delle norme e regolamentazioni vigenti nel proprio ambito esperienziale, ma soprattutto rabbia contro se stessi; si diventa giudici crudeli, e rigidi educatori di se stessi.

La rabbia, accompagnata da un primo evento di delusione accende ed alimenta la ricerca di perfezione da parte dell’individuo e tende con il tempo a celarsi, quasi scomparendo apparentemente. La rabbia celata viene ripetutamente alimentata dalla frustrazione per la serie di falsi insuccessi collezionati.

Porsi in una posizione di continuo giudizio risulta essere sinonimo di eccessivo controllo su di sé, che non si limita soltanto ai comportamenti esteriori, ma invade anche il funzionamento psicologico in generale; in tal modo le regole hanno potere e supremazia sul pensiero, non più libero di essere creativo.

La manipolazione dei propri sentimenti e il bisogno perfezionistico d’impegnarsi sempre più, al fine di proporsi ed apparire come persone di valore e degne di rispetto, pone il soggetto in questione in una posizione di autocritica ed auto-disciplina.

**4.1 *La chiesa come fattore di stress***

Analizzando la performance sotto un’ottica cristiana, il credente non ha bisogno di fare per ricevere ciò in cui crede, e soprattutto ciò che Dio ha lui promesso è già stato concesso.

Vivendo personalmente e convivendo la comunione fraterna in una chiesa, spesso mi trovo a contatto con persone che si affannano a fare e servire la comunità di appartenenza, perché così facendo credono di ottenere e meritare maggiore favore da Dio e compiacerlo.

Dio ha concesso salvezza e soprattutto attraverso il dono della grazia, e non per le opere.

Lavoro a contatto con i gruppi giovanili della chiesa, e in alcuni di loro vedo una certa tendenza a fare, a volte non per il piacere di servire, bensì per ottenere il favore di Dio, ma specialmente dei loro coetanei e del mondo adulto.

Vivono e sperimentano Dio nelle loro vite, ma non sperimentano la pace che dovrebbe scaturire da un rapporto d’intimità spirituale.

E’ così che i ragazzi iniziano a identificarsi in responsabilità ed azioni, perdendo di vista l’obiettivo principale e la propria identità.

Attraverso vari studi sulla perfomance del credente, ho potuto verificare che i casi di maggiore competizione e problematiche sull’identità possono spesso scaturire laddove c’è un forte senso e vissuto comunitario.

Vivono la competizione, la necessità di ottenere un riconoscimento dall’uomo prende il sopravvento, mettendo in secondo piano il vero significato della fede.

Affronto questo argomento, perché è la realtà che vivo quotidianamente, gli adolescenti che seguo frequentemente stanno intraprendendo un processo di spiritualità e conoscenza dei precetti cristiani, e il mio intento è di fornire loro strumenti validi per discernere i valori che Dio ci ha dato e soprattutto vivere il servizio che essi offrono nei vari ambiti, con serenità e senza competizione.

Molti di loro si affacciano al servizio di comunità attraverso la musica, hanno talento, voglia di esprimere la propria vena artistica e attraverso tale strumento vogliono rinnovare un messaggio di Dio – Amore, scrivendo canzoni e musica.

Non si può non prendere in considerazione la possibilità che possano nascere delle innocenti competizioni tra loro, tra chi suona meglio o chi ha una voce migliore.

Ciò che cerco di trasmettere loro è l’amore per i doni e i talenti che hanno, evidenziando che ognuno di loro è speciale nella sua essenza, che ognuno di loro è importante e prezioso agli occhi di Dio, che non c’è nulla di sbagliato o di distorto nelle loro vite al punto tale da non meritare l’amore di Dio.

Molti vivono in modo sano la competizione, come stimolo per applicarsi di più, coltivare i propri talenti e studiare.

Seguendoli ormai da anni, (avevano circa 11 anni quando ho messo su una band con loro) sono riuscito a leggere nel loro intimo, comprendere quale potesse essere il loro modo di servire e soprattutto come essere coinvolti nel servizio comunitario.

Alcuni si sono appassionati alla musica tanto da iniziare a studiare presso scuole e conservatori. Sono stati capaci di guardare dentro se stessi e trovare il loro personale ambito di lavoro.

Purtroppo alcuni, invece, hanno iniziato a vivere una forma di competizione nei confronti di altri, sperimentando gelosia e un senso d’inadeguatezza.

Una volta una ragazza si è aperta al termine delle prove della band, dicendo: ‘Dovrei fare, potrei, ci provo, ma non sembra mai abbastanza’.

In quel momento ho visto rassegnazione e dolore nel suo intimo. Era chiaro che qualcun altro nel gruppo avesse una voce più bella della sua, e ne era cosciente, ma ciò che stava perdendo di vista era il suo cuore, la capacità di esprimere amore pronunciando una singola nota, che se poco intonata.

Mi ero commosso nel sentirla cantare, e chiudendo gli occhi potevo percepire una profondità emotiva e spirituale nella sua voce. La voce passava in secondo piano perché era riuscita a trasmettere ciò che il suo cuore stava in quel momento provando, lei stessa stava vivendo le parole che cantava.

Purtroppo lei non riusciva a percepire la stessa cosa….

Terminate le prove, aveva ascoltato la registrazione e ciò che riuscì a notare fu solo l’imperfezione della sua vocalità e la superiorità della voce di una delle altre ragazze.

Non riusciva a percepire la sua interpretazione ricca di vita e di emozione, percepiva solo un senso di inferiorità nei confronti dell’altra ragazza e fallimento.

Ho iniziato ad analizzare con lei altri suoi punti di forza, altre aree in cui si sentiva appagata, ma nelle parole che pronunciava c’era sempre un ‘ma’ che introduceva l’inizio di un’obiezione e un rimprovero contro se stessa.

E’ così che gli adolescenti spesso vivono le attività, gli hobbies; tutto prende le sembianze di una sfida contro se stessi, cercando di andare oltre l’obiettivo primario del godere della propria passione e divertirsi.

Tutto diventa un ostacolo da affrontare e superare, vincere e rincorrere uno stardard che ci si è auto imposto e che non si raggiungerà mai, perché più si va avanti e più lo standard aumenta.

Quella ragazza, sfinita ed avvilita decise di abbandonare il gruppo, e per mesi non una nota uscì dalla sua bocca; era bloccata, chiusa nel suo mondo di auto condanna per non essere stata all’altezza delle sue stesse aspettative.

A poco a poco, si è isolata, allontanandosi da tutto ciò che riguardasse la musica, lasciando le persone che l’accomunavano a quel mondo e iniziò a mangiare sempre meno.

Un meccanismo di auto-lesionismo si era attivato nella sua mente…

Ho assecondato il suo bisogno di staccarsi da ciò che l’aveva resa così insicura e non l’ho spinta a tornare alla musica, aveva bisogno di una pausa per guardarsi dentro, scoprire nuovi lati di sé. Si era identificata troppo nella musica e nella performance, non riuscendo più a vedere che c’era altro dentro di sé che doveva curare, ritrovare soprattutto la sua identità, smettendo di identificarsi e riconoscersi in ciò che faceva, bensì in chi lei era.

E’ stato un processo lungo, durato mesi, durante il quale ha dovuto rimettersi in gioco sotto vari aspetti, ma è stata caparbia e ha scelto di lottare.

Dopo molto tempo è ritornata nel gruppo, ha iniziato a frequentare nuovamente i vecchi amici che condividevano con lei la passione per il canto e a poco a poco si è riavvicinata al mondo della musica.

Ora è nuovamente parte attiva della band, ha scritto di suo pugno dei testi e li ha cantati, ha trovato una nuova dimensione, più reale.

Ogni tanto cade nell’ansia da performance, ma le bastano pochi minuti per razionalizzare e convincere se stessa che deve vivere la sua passione divertendosi.

Oltre ad un senso d’inadeguatezza, aveva sperimentato un senso di colpa nei confronti di chi aveva investito in lei, in tempo e denaro, e soprattutto si vergognava e temeva il giudizio di Dio; una visione distorta di Dio era entrata nella sua mente, facendole credere che Dio l’avrebbe amata meno.

Aveva sperimentato:

* Sensi di colpa
* Condanna
* Giudizio
* Disapprovazione divina

**[[14]](#footnote-14)Sigmund Freud**, considerato padre della psicanalisi viene spesso nominato e contrapposto a Gesù, il quale dice al peccatore: ‘*va e non peccare più’*; Freud invece dice: ‘Va *e non rimpiangere più alcun peccato*’.

E’ sicuramente una semplificazione di entrambe le affermazioni, che dovrebbero essere analizzate nel contesto da cui sono state estratte, ma ciò evidenzia l’errore di base di tutti coloro che pretendono di spiegare l’abisso del senso di colpa semplicemente come una questione di sensi di colpa.

I Freudiani sostengono che i nostri sensi di colpa per i cosiddetti peccati e fallimenti, sono in realtà la conseguenza di tabù e regole imposte alla nostra coscienza da influenze culturali e sociali.

Genitori, insegnati, religioni e leggi della società in cui viviamo, sono tra le fonti autoritarie che hanno contribuito a formare la nostra idea di bene e male, creando il nostro sistema di valori e quindi in nostri sensi di colpa o la nostra approvazione.

Per liberarsi da questi sentimenti bisogna comprendere che le regole derivano da opinioni umane e quindi molto relative.

Ognuno ha differenti parametri in continua evoluzione; non ci sono assoluti, siamo noi a stabilirli e perciò possiamo anche cambiarli e colmare il vuoto interiore.

Nella visione cristiana, ci sono dei valori che né la società, né il credo personale può modificare, né tanto meno rendere relativi e soggetti a evoluzione, ma c’è di fondo l’amore incondizionato di Dio, che dona grazia in quanto favore immeritato, proprio perché la natura umana è imperfetta.

L’uomo può tendere a dare il meglio di sé, potrà rasentare la perfezione, ma mai raggiungerla completamente, proprio per la sua natura imperfetta.

L’adolescente vive in maniera amplificata il concetto d’imperfezione, proprio perché il suo corpo e la sua psiche sono nel bel mezzo di un processo di evoluzione e crescita, ed ha bisogno di stabilire delle linee guida e formarsi su valori universali, che contribuiscono a dare stabilità e intorno ai quali egli stesso potrà formare la sua visione personale degli stessi e delineare la sua condotta di vita.

La chiesa, in quanto organismo vivente composto da essere umani, può a volte dare false direttive o trasmettere una visione distorta soprattutto a chi, come l’adolescente, ha intrapreso un processo di personale conoscenza di Dio, ma rimane fermo il concetto che Dio è Amore, a dispetto di qualsiasi errore o mancato obiettivo.

**CAP.5**

**L’Adolescente e il contesto familiare**

Durante questa fase del processo di crescita, rivedere, ridefinire e ridare significato alla relazione che l’adolescente ha costruito con i propri genitori assume connotati basilari e centrali.

In modo bidirezionale i rapporti vengono ridefiniti, consapevoli entrambe le parti genitori – figli, dei cambiamenti che stanno avendo luogo.

La famiglia, sistema centrale, è soggetto a forti cambiamenti che per l’appunto coinvolgono ogni singolo membro, cercando di risolvere due conflitti basilari:

* Autonomia/Dipendenza
* Cura/Controllo

La famiglia costituisce l’ambito per eccellenza in cui sono stati costruiti i modelli identificativi, nell’infanzia e fanciullezza e rispetto ai quali nell’adolescenza il giovane deve opporsi, separarsi al fine di definirsi.

L’Adolescente sente il bisogno di allontanarsi, innescando un processo di separazionedalla famiglia e dagli affetti, prima considerati unici ed esclusivi nella sua vita.

Sente la necessità di porre la sua attenzione su altro e inizia tale allontanamento attraverso un processo, come lo definisce Anna Freud,di disinvestimento affettivo degli oggetti primari, attraverso connotazioni negative, quali attacchi aggressivi, op positività, apatia, narcisismo, investimento sui pari, svalutazione.

La figura genitoriale perde della sua idealizzazione, tipica dell’età dell’infanzia e acquista in taluni casi un ruolo antagonista, in altri di complice.

L’identità infantile viene volontariamente abbandonata, ritrovandosi in una condizione di smarrimento iniziale, laddove i punti di riferimento vengono meno.

Dall’altro lato anche il genitore viene travolto di conseguenza in un turbine di cambiamenti, vacillando nelle certezze ormai perse.

Si trova davanti un individuo in grado di pensare con logica e di vedere le conseguenze logiche di vari atteggiamenti. La logica viene applicata non solo al proprio ragionamento, ma anche alle argomentazioni dei genitori. Questo è un motivo per cui l’adolescente è considerato ‘polemico’.

In realtà sta elaborando i suoi schemi mentali. Se i genitori comprendono questo, possono tenere conversazioni interessanti e significative con i loro figli; se invece non lo comprendono, può svilupparsi un rapporto conflittuale, e l’adolescente deve andare altrove a cercare stimoli intellettuali.

A seguito di questa rapida crescita intellettuale e dell’acquisizione di nuove informazioni, l’adolescente spesso ritiene di essere più intelligente dei suoi genitori e, relativamente a certi ambiti, questo può essere vero!

**N**el genitore s’innesca la *‘Sindrome del nido vuoto’*, che comporta un sentimento di perdita, malinconia, senso di vuoto di sconfitta.

Può sperimentare una regressione, con la riattivazione dei propri conflitti adolescenziali, a volte identificandosi col proprio figlio, attraverso proiezioni, invidia, senso di colpa.

Il genitore ha la necessità di ridefinire la propria identità genitoriale e di coppia, prendendo in considerazione stili educativi differenti da quelli finora adottati, e ponendo attenzione su atteggiamenti di chiusura e apertura.

Secondo [[15]](#footnote-15)**Pietropolli Charmet** (2000) i “nuovi adolescenti” affrontano con maggiore difficoltà la separazione dai genitori, perché nelle famiglie di oggi i ruoli sono meno definiti ed è più faticoso, sul piano emotivo,opporsi a genitori sempre comprensivi e premurosi.

La famiglia ha assunto nel corso degli ultimi decenni forti cambiamenti nel suo seno, la famiglia patriarcale, laddove il padre assume una figura autoritaria e di sostentamento, mentre la madre a casa quella educativa, è venuta scemando, lasciando il posto a ruoli padre/madre sempre più eterogenei e intercambiabili ed in alcuni casi la stabilità familiare viene meno soprattutto in famiglie disfunzionali.

Gli adolescenti possono raggiungere la piena maturità e portare a termine il processo di individuazione solo se possono affrontare i compiti evolutivi uno alla volta. Nel caso in cui l’adolescente sia costretto ad affrontare diversi problemi insieme, soprattutto difficoltà nelle relazioni familiari, il rischio è che si lasci sopraffare da questi e sviluppi sintomi trasgressivi o disturbi psicologici.

I genitori di famiglie problematiche si oppongono alla differenziazione dei figli, interferendo sul loro funzionamento autonomo attraverso ciò che egli chiama ‘forze modellatrici’.

Le famiglie che non riescono ad accettare i cambiamenti dei propri figli, inviano segnali negativi di totale squalifica, svalutazione, totale indifferenza e rifiuto o induzione di confusione.

E’ proprio in tale situazione che l’adolescente perfezionista, sperimenta ancora più solitudine. Qualunque cosa fa non la farà mai bene abbastanza da ricevere apprezzamento, gratificazione e riconoscimento da parte dei genitori e in tal modo, non riuscendo di per sé a auto gratificarsi, si definirà una nullità, un completo fallimento.

Le famiglie tipiche di qualche decennio fa avevano un loro punto di forza nello stabilire e infondere norme, valori e regole del contesto di appartenenza. Si promuove il rispetto per i ruoli la figura genitoriale è di tipo autoritario/autorevole, l’obbedienza è garantita; ma spesso non c’è dialogo, molti argomenti sono un tabù, in particolar modo quelli legati alla sfera emotivo-sessuale, che nella fase adolescenziale acquisiscono un argomento cruciale d’interrogativi ed ipotetico dialogo e comunicazione.

Tale assetto familiare pone enfasi sull’educazione e i valori, ma trascura l’aspetto relazionale.

Il modello familiare odierno punta sulla trasmissione dell’affetto e del sostegno, abituando il ragazzo ad avere un rapporto aperto al dialogo ed al confronto. La figura genitoriale assume connotati sempre più permissivi, ed in taluni casi i genitori preferiscono un rapporto di tipo amicale, che però non trasmette all’adolescente un modello in cui identificarsi e da seguire.

I due esempi sopra riportati sono naturalmente due estremi nel vasto mondo di assetti familiari che possono venire a costituirsi.

I ragazzi hanno bisogno di entrambi gli assetti, laddove ricevano norme e valori quali l’aiuto, l’onestà, il dialogo, così da renderli capaci a loro volta di creare rapporti di intimità durevoli e soddisfacenti con gli altri, che conferiscano un senso alla propria vita.

E’ l’età delle conflittualità interna ed esterna e la famiglia è il contesto in cui si esprime tale conflittualità

|  |
| --- |
| L’adolescente portatore di conflittualità |

|  |
| --- |
| Esterna |

|  |
| --- |
| Interna |

Interiormente l’adolescente sente ed esprime contraddizioni:

* Bisogno di autonomia/di protezione
* Desiderio di un corpo adulto/paura di crescere
* Sentirsi forte e invincibile/sentirsi fragile e impotente
* Avere grandi progetti e ideali di vita/sentirsi rassegnati e sfiduciati verso il futuro
* Attività frenetica/passività e apatia

E contestualmente manifesta il bisogno di potersi:

* Affermare come persona autonoma e diversa,
* Sviluppare capacità relazionali nei contesti extra familiari
* Conoscere meglio se stesso

Ma al contempo ha bisogno di:

* Sapere cosa pensano i genitori su vari argomenti.

In questo ambito il genitore ha un ruolo fondamentale, perché è lui a dover rispondere ai quesiti del proprio figlio e soprattutto capire il bisogno che viene manifestato dall’altra parte, leggendo tra le righe, analizzando comportamenti contraddittori, stati d’animo e interpretando segnali di richiesta d’aiuto, ascoltandolo nel suo silenzio.

Alla base quindi c’è il bisogno di comunicare del figlio e il dovere di sapere ascoltare e comprendere del genitore!

**5.1 *Palo Alto***

[[16]](#footnote-16)Gli psicologi della scuola di **Palo Alto** in California, (dei quali i maggiori esponenti sono Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin e Don D. Jackson) si sono interessati dei processi comunicativi. Essi sostengono che l’essere umano è coinvolto in un complesso processo di acquisizione delle regole della comunicazione, considerando quest’ultima come un processo dinamico di interazione che implica una risposta, qualunque essa sia, da parte del destinatario.

L’individuo viene inoltre considerato all’interno del suo sistema di relazioni (famiglia, amici, classe, colleghi di lavoro).

Per spiegare la comunicazione interpersonale i teorici della “Pragmatica della comunicazione” hanno osservato l’emittente, il ricevente e il messaggio.

Hanno poi definito i cinque assiomi fondamentali che implicano il funzionamento delle relazioni umane.

**Primo Assioma**:

“L’impossibilità di non comunicare”:

**Secondo Assioma**:

“Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e un aspetto di relazione di modo che il secondo classifica il primo ed è quindi meta-comunicazione”.

**Terzo Assioma**:

“La natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle

sequenze di comunicazione tra i comunicanti”:

**Quarto Assioma**:

“Gli essere umani comunicano sia con il linguaggio non verbale che con quello verbale”:

**Quinto Assioma**:

“Tutti gli scambi di comunicazione sono simmetrici o complementari a

seconda che siano basati sull’uguaglianza o sulla differenza”:

I 5 assiomi descrivono l’importanza, la necessità di comunicare, e l’impossibilità di non comunicare di un essere umano attraverso parole, silenzio e il proprio corpo.

E’ quindi indispensabile saper riconoscere ed interpretare cosa un pensiero, uno sguardo, un gesto o un secondo di silenzio vogliano dire.

Un orecchio, un occhio e un cuore predisposto all’attenzione sono strumenti necessari da tenere attivi.

Attraverso la comunicazione di pongono le prime basi per una buona relazione!

I genitori, quindi, perché in una posizione di maggiore stabilità e maturazione, devono rispettare il momento di ridefinizione del rapporto con il figlio, ma allo stesso tempo hanno il dovere di trovare una via per continuare il rapporto di dialogo, considerando la nuove esigenze del ragazzo e la complessità dei nuovi quesiti.

Ritornando all’ argomento dello stress cui i ragazzi sono sottoposti e a quello più specifico di stress da performance, i genitori sono indispensabili e richiesti dal ragazzo e possono dimostrare la propria disponibilità dedicando del tempo al dialogo con il proprio figlio, dimostrando di essere realmente interessati, rispettando il suo spazio, pur essendo buoni osservatori; cercare di riunire la famiglia quotidianamente per un momento di scambio, così da lasciare invariato l’assetto familiare di calore e di accoglienza; ascoltare fino in fondo cosa il ragazzo ha da dire, guardandolo negli occhi; non usare un tono provocatorio e giudicante; motivare le proprie risposte; immedesimarsi nel vissuto del proprio figlio, usando empatia e soprattutto mostrare amore incondizionato.

Più l’adolescente comprenderà e sentirò di essere accettato in questa fase di confusione, più imparerà a mettere ordine e trovare un suo nuovo equilibrio nell’armonia della sua casa e del calore della famiglia.

**CAP.6**

**Il gruppo dei pari – scuola: il bisogno d’integrazione**

L’adolescente cerca e nella maggior parte dei casi trova una sua nuova dimensione al di fuori della famiglia, scopre nuovi interessi legati ad attività extra scolastiche, che trovano riscontro nella scoperta della sua identità in divenire.

Il gruppo dei pari viene a rappresentare il contesto nel quale trova la sua dimensione e che diverrà per i successivi anni cruciali parte della sua famiglia.

E’ proprio in questo ambito che nuove relazioni nascono e attraverso il quale il cordone ombelicale con la famiglia viene a poco a poco reciso.

L’adolescente sente la necessità di sentirsi accettato anche e soprattutto al di fuori della famiglia, di appartenere ad una comunità più ampia di quella di casa propria.

C’è una differenza che deve essere scoperta, libera da vincoli familiari, nonostante la famiglia continui a rivestire un ruolo attivo e fondamentale, perché detta i principi e i valori su cui il ragazzo sta formando la sua nuova vita, e portare il suo contributo all’esterno, laddove troverà altri sui pari, con principi e valori differenti, background veri, ed avendo in comune il bisogno fisiologico di sentirsi parte di un gruppo.

La frequentazione massiccia e costante rappresenta uno dei punti peculiari del rapporto con i pari, e viene a fondersi con l’intimità della comunicazione da una parte e la superficialità dei rapporti dall’altra.

Il rapporto amicale costituisce il fulcro di tali gruppi, a seconda dell’intensità dell’amicizia e ne consegue anche la riuscita o meno.

Ad esempio un’amicizia troppo intima o una frequentazione troppo estesa e superficiale metterà in crisi il gruppo, minacciandolo di sciogliersi.

In realtà l’esperienza del gruppo dei pari può anche avere una matrice di natura diversa, ossia può risultare un espediente per conservare la memoria dell’intimità familiare, trasportarla in nuovo contesto più soggetto a discussioni, rapporti precari e fragili, che possa diluire il possibile dolore che ogni attaccamento produce quando minaccia di perdersi.

L’adolescente soffre nello staccarsi dalla famiglia, ma d’altro canto si sente costretto perché necessita di trovare riscontro in un contesto che gli assomigli e nel quale potersi rispecchiare.

La chiave attraverso la quale tale processo ha inizio è il Divertimento.

Al fine di dissolvere tensioni e prevenire delusioni, la comunicazione adottata è semplice e banale e legata al divertimento, pur essendo lo sforzo impegnativo e di grande importanza nell’emotività dell’adolescente.

Esistono dei riti d’iniziazione per entrare a far parte di uno specifico gruppo e diventarne membro:

* Sapersi divertire
* Essere simpatici
* Essere sinceri
* Aver rispetto della parola data
* Mostrare fedeltà al gruppo

L’adolescente ora crea una serie di nuove regole, non più impostegli dalla sfera familiare.

Nella fase iniziale si delineano gruppi specifici di maschi e femmine, sarà quindi normale per il maschio cercare l’amicizia di altri maschi e per le femmine altrettanto.

All’interno del gruppo dei pari possiamo distinguere due generi di gruppi:

1. Gruppi formali: si formano facendo riferimento ad attività di tipo sportivo, scolastico, religioso, laddove il ragazzo non sceglie gli altri componenti
2. Gruppi informali: nascono dalla spontanea volontà di stare insieme e condividere del tempo libero, divertimento.

Ogni gruppo ha una sua storia ed un suo target, ciò vuol dire che chi cambia spesso gruppo manifesta una continua evoluzione dentro di sé, che va a ricercare la propria manifestazione attraverso il contatto con diversi ambienti e persone.

Inoltre avere un ruolo ben definito all’interno del gruppo stesso aiuta a rassicurare le proprie certezze in termini di accettazione e senso di appartenenza.

Nel caso specifico della performance, l’esperienza del gruppo può da una parte aiutare a rassicurare le proprie certezze, trovando armonia e comprensione, ma può rappresentare anche un processo di continua prova nel tentativo di affermare se stessi, farsi accettare, rispettare ed amare.

Qui si vengono a delineare le differenti personalità su cui Prepos fonda la sua teoria.

Ogni membro del gruppo, pur cercando l’omogeneità del gruppo, apporta la sua personale ed individuale identità, che l’aiuterà o meno nell’affermasi tra i suoi coetanei.

L’esperienza di diventare membro di un gruppo può essere un’impresa faticosi per alcuni adolescenti che ne escono provati e distrutti, perché si sentono in una continua posizione d’inferiorità, mai bravi e brillanti abbastanza per poter emergere.

*Per un paio di mesi ho avuto la possibilità di seguire un ragazzo di circa 25 anni, quasi fuori da quella che viene definita la tempesta adolescenziale.*

*Purtroppo il senso d’inadeguatezza e la sua timidezza che lo caratterizzavano nei primi anni dell’adolescenza, sono ancora presenti nella sua vita e non riesce a costruire relazioni sane e serene. E’ sempre insoddisfatto di ogni rapporto, conoscenza e momenti di divertimento e aggregativo.*

*Lo conobbi ad una cena di amici in comune.*

*Io ero lì con alcuni amici e lui si nascondeva dietro una folla di ragazzi.*

*Sguardo basso, mani strette in pugni lungo le sue gambe e si mordicchiava il labbro inferiore.*

*Durante la cena mi capitava d’incrociare il suo sguardo che prontamente si spostava sul piatto.*

*Al temine della cena mi avvicinai col pretesto di averlo già incontrato in precedenza e mi presentai.*

*Gli posi domande mirate, al fine di verificare il suo livello di timidezza e comprendere se fosse in grado di tenere in piedi una semplice conversazione con un estraneo.*

*Fui travolto da una pioggia di lacrime che improvvisamente uscirono dai suoi occhi…*

*Per tutto il giorno aveva pensato seriamente di disdire la sua partecipazione sapendo che non si sarebbe divertito, anzi avrebbe sofferto sentendosi fuori dal gruppo, e durante tutta la serata non era riuscito a scambiare una chiacchiera con chi era intorno a lui, fino a quando una ragazza gli aveva rivolto la parola presentandosi e chiedendogli il suo nome. Riuscì a fatica a pronunciare il suo nome, abbassò la testa quasi nel piatto e sentì la ragazza ridere.*

*Quello era stato il tragico epilogo della serata…*

*Aveva lottato tutto il giorno, cosciente che la serata avrebbe avuto risvolti negativi, ero venuto alla cena ma non era andata oltre le sue aspettative.*

*Evidenziai il fatto che un primo passo era stato fatto da lui, aveva affrontato un gruppo di circa 40 persone, era riuscito ad avere un contatto con me, che non conosceva fino a due ore prima e soprattutto aveva superato la diffidenza di aprirsi e condividere ciò che il suo cuore stava sperimentando in quel momento.*

*Non aveva fallito, anzi aveva chiesto aiuto!*

*Nel corso degli ultimi mesi ci vediamo ogni tanto e ho potuto riscontrare con piacere che è riuscito ad inserirsi in un piccolo gruppo di ragazzi che lo hanno accettato e capito e lo stanno aiutando.*

Questo denota lo stress che viene provocato dal tentativo di relazionarsi, la performance nelle relazioni con i pari.

**6.1 *La scuola***

Rappresenta il secondo contesto, dopo la famiglia, ad avere un impatto sulla vita del ragazzo sin dai primi anni della sua vita.

Oltre ad avere una funzione didattica, assume rilevanza nella sfera educativa.

La società ha dato alla scuola una funzione preponderante nello sviluppo evolutivo del ragazzo, che affronta le prime sfide nell’esperienza del condividere costantemente gran parte del suo tempo nello stesso luogo e con persone che non ha scelto, infatti proprio qui vengono a delinearsi i primi gruppi formali, e le prime sfide nel campo dello studio.

Il ragazzo inizia ad essere valutato attraverso dei numeri, il suo impegno e la sua resa vengono giudicati, e purtroppo spesso un buon risultato è sinonimo di intelligenza e di conseguenza una resa poco eccelsa può etichettare il ragazzo con accezioni che mettono in discussione il suo quoziente intellettivo.

Ansia, tensione, paura, convivono spesso con il ciclo scolastico dei ragazzi.

Si denota un disagio scolastico, sinonimo di malessere psicologico, causato da un insoddisfacente rendimento scolastico.

Il ragazzo può sperimentare uno scarso rendimento, difficoltà di adattarsi alle regole, percezione negativa di sé dal pregiudizio del corpo docente o degli stessi compagni di classe.

A volte il ragazzo sperimenta un’incomprensione di una materia o dell’intero programma scolastico a causa dei metodi didattici utilizzati.

Da circa un anno sono entrato nel mondo dei DSA – Disturbo Specifico Dell’Apprendimento, coloro che vengono solitamente definiti dislessici, disgrafici, disortografici, discalculici.

Ho conseguito un corso base come Tutor Dsa e seguo dei ragazzi con tale disturbo dell’apprendimento.

Sono ragazzi intelligenti prima di tutto, molto creativi e con una immagine molto fervida, che riscontrato l’incapacità di usare metodi tradizionali imposti dal piano didattico globale.

Essi sono spesso i primi ai quali il livello di intelligenza viene valutato attraverso il rendimento.

Ad oggi i DSA hanno il diritto di avere un Pdp – Piano Didattico Personalizzato e l’uso di strumenti di compensazione, quali il computer, libri digitali, sintesi vocale, calcolatrice, l’utilizzo di mappe concettuali per meglio ricordare e memorizzare materie orali, tempistiche maggiori per lo svolgimento in classe di prove personalizzate.

C’è una legge che decreta tutto questo e inoltre ogni docente è tenuto ad avere una formazione base per il riconoscimento dei disturbi dell’apprendimento e la conoscenza degli strumenti appositi.

Questi non sono ragazzi meno intelligenti, bensì sono ragazzi che hanno una struttura di apprendimento differente, pari a quella della maggioranza della popolazione, e con tutte le carte in regola per riuscire nell’ambito scolastico e successivamente nella vita.

Hanno però bisogno che genitori, e soprattutto educatori li comprendano e li sostengano, affinché non si vergognino, non si sentano inferiori ed ai margini.

Hanno un basso livello di concentrazione e spesso vengono etichettati fannulloni e inconcludenti, ma è una loro caratteristica.

Allo stesso tempo molti di loro studiano ore ed ore, affiancati da un Tutor, per raggiungere buoni obiettivi, e soffrono perché si sentono in difetto rispetto al resto della classe.

Alla base di tutto c’è l’ignoranza del disturbo dell’apprendimento tra le famiglie, gli educatori e di conseguenza tra gli studenti, che additano un compagno DSA come favorito e raccomandato se utilizza gli strumenti compensativi di cui necessita.

E’ necessario sensibilizzare, informare e soprattutto da parte degli educatori la volontà di acquisire competenze per poter offrire a questi ragazzi un’altrettanto valido metodo didattico.

Ad oggi seguo 4 ragazzi con DSA, rispettivamente di 10 -12- 14-15 anni con disturbi dell’apprendimento differenti, background differente, famiglie differenti ed esperienze di scuole differenti.

Uno di loro, Davide, ha oggi 15 anni ed ha scoperto di essere un DSA tre anni fa.

E’ stato un momento difficile per lui, che ha superato e ha trovato il suo modo di esprimere il suo disagio e sofferenza nella poesia, scrivendo queste righe che riporto qui sotto:

***‘Amare significa riconoscere se stessi negli occhi dell’altro***

***Essere giovani è avere sempre il vento tra i capelli***

***Vorrei che qualsiasi cosa io faccia, giusta o sbagliata, vada a buon fine***

***Se ti sforzassi di ascoltare, sentiresti che la mia voce ti accompagna sempre***

***La Parola Futuro significa affrontare per la prima volta un mondo sconosciuto***

***Che luce! Sono rimasto abbagliato dalla tua bellezza***

***La vita è un’opportunità unica, quindi non va sprecata***

***Ho capito cos’è la felicità quando per la prima volta ho ricevuto un bacio***

***Ho provato infinita tristezza quando le nostre strade si sono divise…’***

***Davide C.***

Ad alcuni di loro è stata diagnosticata in tenera età la DSA e i genitori si sono mossi sin dall’inizio al fine di offrire ai propri figli un’atmosfera a casa e a scuola aperta e confortevole, adottando tutti gli strumenti compensativi necessari; altri invece hanno sperimentato per anni l’incomprensione da parte degli educatori e compagni, vivendo la scuola come un’esperienza tragica e deprimente, che li ha portati a momenti di depressione e chiusura.

Anche qui lo stress da performance gioca un ruolo drammatico e preponderante.

**[](http://depsicologia.com/wp-content/uploads/artworks-000014394419-j1yi74-crop.jpg)**

**L’ansia da prestazione**, a quanto pare, colpisce gli **adolescenti** che, in gruppo, ambiscono sempre ad essere popolari. E tutto questo fa sì che lo **stress** sia dietro l’angolo.

La necessità di rifuggire l’impopolarità diventa un’ossessione anche in classe perché il fallimento di una prova scolastica si traduce in vergogna: si può essere definiti perdenti dai compagni.

**6.2 *Lo Sport***

Oltre alla scuola, anche **hobbies** che solitamente servono per svagarsi e liberarsi dalle pressioni dei doveri imposti dalla vita, possono essere portatori di stress, specialmente laddove il contesto è di gruppo e l’attività scelta presuppone una collaborazione/gara con qualcun altro.

Oltre all’esempio della musica, mi sono vicini adolescenti che praticano sport ormai da anni a livello agonistico.

Per alcuni di loro lo sport rappresenta una valvola di sfogo alla quale appigliarsi e su cui scaricare tensioni e delusioni del mondo esterno.

E’ il caso di un ragazzo di 18 anni, da anni pratica arti marziali, io lo definisco Phenomenon, perché qualunque delle arti marziali abbia abbracciato ha avuto nella disciplina e soprattutto la costanza e il coraggio di ricominciare, mettersi in discussione e crescere, tenendo fede alla sua parola data.

Trascorre la maggior parte del suo tempo ad allenarsi, ponendosi degli obiettivi e sottoponendo il suo corpo e non solo a una drastica disciplina, che gli impone un regime alimentare ed uno stile di vita poco permissivo.

Non soffre molto di queste rinunce, anzi è felice di farle perché ama quello che fa e quando è sul tappeto di gara si sente realizzato ed al posto giusto.

E’ sereno e vive la sfida e anche le sconfitte con sportività e serenità

La sua rigidità e compostezza viene però riversata anche nella sua vita privata e sociale, rimanendo chiuso e molto impacciato nel contatto con coloro che non condividono la sua passione per lo sport. Non riesce a creare profondi legami amicali se non all’interno della cerchi sportiva, predilige contatti con persone più adulte, laddove può mantenere la sua compostezza senza doversene preoccupare.

In questo caso lo sport risulta essere un fattore di stress nella sua vita, obbligandolo ad una continua e costante disciplina e provoca oltretutto isolamento dal gruppo dei pari, soprattutto in un soggetto introverso e sempre alla ricerca della perfezione della sua perfomance.

*Un paio di mesi fa ero a Boston – Usa. Ero in uno dei bus turistici nei quali l’autista intrattiene e racconta della storia della città e delle bellezze locali e improvvisamente alla mia destra mi venne indicato il campo dei Red Sox, una delle squadre più forti del baseball americano.*

*Sono sempre stato attratto dalla cultura americana, dalla passione e dalla presenza rigorosa e che lo sport ha nella tradizione di questo paese, e di quanto sia intrinseco all’educazione dei giovani americani sin dalla tenera età.*

*Vengono persino date borse di studio per merito nello sport che aprono le porte delle più importanti college e università del paese.*

*Lo sport come parte della formazione didattico-educativa!*

*Beh, ho chiesto all’autista di fare una breve sosta davanti all’edificio dei Red Sox, qualcosa aveva attirato la mia attenzione: due sculture rispettivamente rappresentanti una parte del team e l’altra raffiguranti un giocatore della squadra che pone sulla testa di un bambino il suo cappello della divisa di gioco.*

*Nella prima ho riscontrato il significato di cui era permeata: la squadra, il rapporto tra compagni; sotto la scultura vi era scritto ‘Teammates’ – ‘Compagni di squadra’.*



*Mi ha trasmesso il valore dell’unità e dello spirito di gruppo, caratteristiche che fanno di un semplice gruppo di persone una squadra che guarda allo stesso obiettivo e i cui membri si accordano per raggiungere insieme l’obiettivo prefisso.*

*Nella seconda scultura ho immediatamente pensato alla figura di riferimento che noi adulti siamo per giovani ragazzi, al peso che dobbiamo sentire per le loro vite, bisognose di guida, fiducia, accettazione.*





*Questo giocatore sta ponendo il suo berretto sul capo di questo bambino, lo guarda dritto negli occhi con uno sguardo fiero e rassicurante.*

*Ho letto in questa scultura la chiara espressione del discepolato. Un adulto che vede in giovane ragazzo l’opportunità di seminare qualcosa di buono e prepararlo al suo futuro.*

**CAP.7**

**Valutazione dello stress da Performance**

Attraverso la metodologia Prepos e l’analisi dei Questionari dell’artigianato, basato sul rapporto di ogni singolo ideal-tipo in relazione a se stesso, il mondo e gli altri, è stata mia intenzione verificare quale dei 7 ideal-tipi fosse più soggetto allo stress da Performance.

Ho redatto un Questionario di stress da Performance, diviso nelle 7 tipologie e per ognuna di esse ho selezionato 10 items.

Ho chiesto ad un gruppo di 20 adolescenti tra i 14 e i 19 anni, di compilare sia il questionario dell’Artigianato Prepos sia quello da stress da Performance e insieme al mio relatore abbiamo riscontrato una corrispondenza superiore al 72%.

Ho stabilito di avere una chiacchierata con tre dei ragazzi, analizzando con loro alcune delle risposte che ho ritenuto più consistenti e affrontare il soggetto della mia tesi, conducendoli verso la consapevolezza e soprattutto trovare la radice del loro stress e i possibili campi di azione su cui posizionare la propria attenzione al fine d’imparare a gestire lo stress da performance.

In ognuno di loro ho cercato d’infondere parole d’incoraggiamento per costruire una personalità sempre più forte e positiva, attraverso l’amore incondizionato di Rogers ed allo stesso tempo una metodologia molto diretta di [[17]](#footnote-17)William Glasser – Reality Therapy, basata su 4 punti – WDEP:

Want – Direction – Evaluation – Plannig/Commitment

Volere – Direzione – Valutazione – Pianificazione/Impegno

Ritengo sia importante che il soggetto prenda coscienza e soprattutto abbia la volontà di guardare al disagio, nominarlo ed attivarsi per affrontarlo attraverso un piano d’azione.

**Questionario individuale di performance:**

Compilato da\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Età\_\_\_ Sesso\_\_\_\_

Istituto\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Città\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Contrassegna con una crocetta tutte le frasi in cui ti riconosci  PIENAMENTE  e alla fine, somma il numero di crocette apposte sulle colonne**A, B, C...**

 Sé – Altri – Mondo

**Controllato**:

A1) Affronto con determinazione sfide ed obiettivi da raggiungere

A2) Preferisco contare sulle mie sole forze piuttosto che affidarmi agli altri

A3) Mi piace pormi in una posizione di confronto e sfida con chi è intorno a me

A4) Do sempre il massimo nelle sfide

A5) Se affronto una competizione è perché so di poter vincere facilmente

A6) Raggiungo gli obiettivi più facilmente degli altri

A7) Faccio fatica a tenere in considerazione i suggerimenti degli altri

A8) Sono sicuro di fare in modo eccellente ciò che mi viene affidato

A9) Mi sento tranquillo solo se ho preso visione di tutto ciò che mi è necessario per l'attuazione di un progetto e della sua realizzazione...

A10) Affronto le situazioni solo se ho ben chiaro il come procedere

TOT \_\_\_\_\_

**Ruminante**:

B1) Mi sento frustrato se non raggiungo gli obiettivi prefissi

B2) Vado sempre dritto all'obiettivo

B3) L'improvvisazione è migliore di una pianificazione

B4) Lavoro sodo per i miei risultati

B5) Affrontare una sfida per me significa seguire la spinta del momento

B6) Lo scopo è più importante del come raggiungerlo

B7) Efficacia e tempestività vanno di pari passo nell'affrontare le situazioni

B8) Mi sento carico anche quando devo affrontare nuove sfide

B9) Quando mi arrabbio non sono più lucido e rischio di non centrare l'obiettivo

B10)Sapere che gli altri credano in me mi fa sentire forte e capace

TOT\_\_\_\_\_\_

**Delirante:**

C1) Riesco ad avere buone intenzioni per trovare un modo originale di eseguire un progetto

C2) Non sempre gli altri comprendono cosa ho nella mente

C3) Mi perdo nei pensieri anche quando dovrei essere concentrato nell'esecuzione di un progetto

C4) Quando le situazioni si complicano m'impegno in altre cose

C5) Ritengo più entusiasmante perdermi nei pensieri piuttosto che concretizzare

C6) I migliori progetti sono quelli pensati a lungo e realizzati dopo molto tempo

C7) I miei risultati non sono stabili, ma li vivo con forte intensità

C8) Gli altri mi dicono che vivo nel mondo dei sogni, ma non capisco perché!

C9) Ho talmente tante cose nella testa che non so a cosa dare la priorità

C10) A volte vengo ripreso perché non so dare un'immediata risposta a ciò che mi viene chiesto e solo dopo mi rendo conto di essere assorto nei miei pensieri

TOT\_\_\_\_\_\_\_

**Sballone**:

D1) La spontaneità guida le mie azioni

D2) Rendo meglio quando ho intorno persone amiche

D3) Mi piace prendere l'iniziativa e coinvolgere chi è intorno a me

D4) Cerco di affrontare le situazioni senza preoccuparmi troppo di quello che potrebbe succedere

D5) Divertirsi e stare bene è il principio del mio agire

D6) Il lavoro di squadra mi fa riuscire meglio nel raggiungimento degli obiettivi

D7) I migliori progetti sono quelli fatti con passione

D8) Mi piacciono le sfide e le situazioni complesse

D9) Le sensazioni guidano le decisioni che prendo

D10) Mi costruisco sogni per affrontare meglio la realtà

TOT\_\_\_\_\_\_\_

**Apatico:**

E1) Mi capita d'iniziare un progetto e lasciarlo incompiuto

E2) Preferisco lasciare agli altri le decisioni

E3) Affronto le situazioni con serenità; agitarsi non serve a nulla!

E4) In una situazione di difficoltà e agitazione tendo a trasmettere calma e tranquillità

E5) Non capisco perché gli altri mi dicono che non faccio nulla e lascio sempre a loro il compito di decidere

E6) Il non fare fatica è un principio che mi guida

E7) Se devo attivarmi preferisco lasciar fare agli altri

E8) Quando le cose vanno male è perché non me ne sono preso molta cura

E9) Riesco bene nei miei propositi se sono rilassato

E10) Ci sono degli obiettivi che riesco a raggiungere senza sforzo

TOT\_\_\_\_\_\_

**Invisibile:**

F1) Mi sento impotente di fronte a certe situazioni

F2) Se devo mettermi in gioco preferisco lasciare il posto ad altri

F3) La gratificazione è alla base del raggiungimento di buoni risultati

F4) Gli altri li vedo sempre più capaci di me

F5) La mia presenza non è importante perché gli altri vanno avanti anche senza di me

F6) L'incoraggiamento per me è fondamentale

F7) Prima di fare una figuraccia preferisco non accingermi in situazioni particolari

F8) Quando nessuno si accorge di me mi scoraggio e mi tiro indietro

F9) Mi rende nervoso stare davanti ad una platea

F10)Faccio tante cose ma nessuno se ne accorge

TOT\_\_\_\_\_\_

**Adesivo:**

G1) Cerco sempre di mostrare affetto a tutti

G2) Le situazioni che ho affrontato meglio sono quelle in cui ho sentito approvazione e vicinanza

G3) Un progetto mi riesce bene quando sono circondato da persone care

G4) Si può mediare su tutto

G5) Pur di aiutare un amico farei qualsiasi cosa

G6) Riesco a focalizzare la mia attenzione su un obiettivo e portarlo a termine condividendolo con altri

G7) Se è necessario raggiungere un obiettivo di gruppo faccio tutto ciò che è in mio potere pur di mettere tutti d'accordo.

G8) Il conflitto non fa raggiungere nessun risultato

G9) I risultati migliori li ho raggiunti perché hanno creduto in me e non mi sentivo solo

G10)Andare incontro alle esigenze degli altri mi fa stare bene

TOT\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELLA RISULTATI QUESTIONARIO** | | | | | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Cliente**: Donna - 17 anni

Dalla compilazione del Questionario dell’Artigianato, il profilo di personalità appare:

**Attivo/Apatico/Affettivo**

**Setting**: Ho deciso d’incontrarla a casa sua, nella sua camera, dove potesse sentirsi a suo agio, protetta, ma comunque isolata dalla sua famiglia.

La scelta è stata dettata dal fatto che non sarebbe mai venuta in un posto differente, avrebbe sicuramente deciso di cancellare il nostro appuntamento con una qualunque scusa, pur di evitare di scoprirsi all’esterno del suo rifugio.

Ho iniziato la sessione spiegandole quali fossero i risultati evidenziati dal suo questionario, e rassicurandola che ognuno di noi ha una particolarità interiore, dato da punti di forza da valorizzare e punti sui quali crescere e maturare.

Le ho chiesto di mettersi davanti ad uno specchio e guardarsi, e dire ad alta voce cosa vedesse.

Ha naturalmente iniziato ad elencare i difetti fisici e ho lasciato che elencasse un’innumerevole quantità di essi, fino a quando non avesse più altro da aggiungere.

Poi le ho chiesto quali pregi trovasse nel suo corpo, e qui logicamente ha trovato più difficoltà, e dallo specchio ha iniziato a volgere lo sguardo verso di me in cerca di conferma.

Ho lasciato che trovasse supporto nel mio sguardo, al sicuro, capace di affermare senza timore di giudizio ciò che vedeva di bello in se stessa.

Le ho chiesto poi di guardarsi dentro e dirmi chi fosse Sara:

* Una persona che si dà da fare
* Non sta mai ferma
* E’ allegra
* Ha voglia di vivere
* A suo agio nella sua dimensione
* Non va oltre determinati limiti prefissi
* Vie per forza d’inerzia
* Si sente a volte ‘moscia’
* Senza iniziativa

Roberta tende ad essere molto autocritica, pensa molto su una situazione prima di agire, non per orgoglio, ma per il tentativo di fare la scelta giusta, di cui non pentirsi in seguito.

Nelle relazioni ha bisogno di metabolizzare un torto subito, prendere del tempo per sé in modo da lasciare andare via ogni sentimento negativo nei confronti di chi le ha fatto un torto o che l’ha delusa.

Sostiene però che, una volta perdonato, non rivanga più il passato.

Allo stesso tempo viene assalita da confusione, paranoia e paura di fare la scelta sbagliata e tende ad ingigantire piccole situazioni.

Non riesce ad agire sempre col cuore, perché ha timore che il suo cuore possa portarla verso una direzione sbagliata.

Le chiedo un ultimo sforzo: consigliare la persona che vede riflessa allo specchio, rassicurandola ed esortandola a…

A quel punto va in confusione, le chiedo di provare a rilassarsi, chiudere gli occhi e buttare fuori ciò che sta sentendo col cuore, una sola frase le esce dalla bocca: Cerca Dio.

Sara è una ragazza cresciuta in una famiglia cristiana, dove l’amore e la relazione con Dio, rappresentano i principi basilari.

Vive un senso di colpa per la mancanza di relazione con Dio, perché cosciente che la presenza di Dio nel suo cuore e la sua guida in passato hanno fatto la differenza.

Cerco di addentrarmi nell’ambito dello stress e comprendere da cosa scaturisce.

Il Questionario sullo stress da performance da lei compilato non mi era molto chiaro, sembrava non trovare corrispondenza in quello dell’artigianato educativo.

Le ho per questo riletto le parti dedicate agli ideal-tipi **Attivo/Apatico/Affettivo** e un quadro completamente differente è apparso, molto più conforme al suo profilo di personalità, con un alto numero di items affermativi soprattutto nell’Attivo e nell’Apatico.

Il suo **stress da performance** trova radice nel desiderio di seguire il suo cuore, nella consapevolezza di dipendere troppo dagli altri e lasciare che spesso le persone cui lei è legata decidano per suo conto.

Vive in un continuo stato di pianto, delusione che si trasforma in rabbia e confusione.

Per evitare questo stato, decide spesso di lasciare che gli altri prendano l’iniziativa.

Il fallimento e la paura di tale sentimento la blocca spesso in uno stato di spossamento ed apatia, rifugiandosi nel suo mondo.

Ha sofferto di stati iniziali di anoressia, presi in tempo.

La conosco da tempo ed ho cercato di disegnarle attraverso il grafo di personalità il percorso da lei effettuato negli ultimi 4 anni, e lei stessa ha dovuto ammettere di essere cresciuta e maturata.

Ho terminato la sessione chiedendole come si vede tra 5-10 anni

A Londra, affermata nella carriera –settore turistico, ma soprattutto con accanto un compagno che ha fiducia di lei , che la rispetti, la ami, la faccia ridere, rispettando i suoi spazi e la sua libertà.

Nonostante stia attraversando un periodo di spiccata apatia, Roberta ha voglia di sognare!

**Cliente**: maschio - 16 anni

Controllato/Affettivo/Creativo

|  |
| --- |
|  |

Stefano è un ragazzo molto maturo per la usa età, una grande disponibilità ad aiutare e supportare chi è nel bisogno o chi viene messo da parte.

L'ho contattato e gli ho chiesto di venire a casa mia, dove ci siamo incontrati.

Sin dall'inizio, ringraziandolo per essere venuto al nostro incontro, ha voluto sottolineare che era a lui a ringraziare me, per aver trovato del tempo da trascorrere con lui e far luce sui questionari che avevo lui sottoposto.

Dal questionario dell'Artigianato è risultata una prevalenza nel

Controllato/Affettivo/Creativo

Sin dall'inizio della nostra sessione ha mostrato grande interesse, spiegandomi che legge molti libri sul comportamento umano e sulla psicologia, perché attratto dall'osservazione dell'individuo e le gestualità.

Frequenta persone più grandi della sua età, dalle quali può apprendere di più e soprattutto con i quali si sente più a suo agio.

E' uno studente modello, attento alla sua media e meticoloso.

Dà molta importanza alla precisione, alla costanza del suo impegno, al superamento dei propri obiettivi raggiunti.

Affronta con determinazione impegni ed obiettivi da raggiungere

Gli piace porsi in una posizione di confronto e sfida con chi è intorno a lui

Dà sempre il massimo nelle sfide

Ritiene di raggiungere gli obiettivi più facilmente degli altri

Fa fatica a tenere in considerazione suggerimenti degli altri

E' sicuro di fare in modo eccellente ciò che gli viene commissionato

E' tranquillo solo se ha preso visione di tutto ciò che è necessario per l'attuazione di un progetto e della sua realizzazione

Affronta le situazioni solo se ha ben chiaro come procedere.

Risalta immediatamente la sua naturale predisposizione ad un controllo generale della sua vita, in termini di gestione tempo/lavoro/studio e relazioni.

Preferisce la qualità alla quantità ed è per questo che non ama perdere tempo e dare priorità al dovere, finendo però per rimandare ciò che potrebbe a volte dargli momenti di spensieratezza e svago, ciò di cui ha bisogno.

Trova irritante chi non pianifica la propria vita, vivendo alla giornata ma allo stesso tempo è attratto da chi ha un istinto naturale nel ricercare il piacere del momento, perché gode di ogni istante, no curandosi di ciò che avverrà domani.

Gli chiedo cosa lo spinga a ad essere così ligio al dovere e preciso e immediatamente mi risponde: 'Ho paura'

La paura è il sentimento chiave del Controllato, paura di non essere all'altezza, di deludere se stesso e chi ha intorno e in particolare sua madre.

Dal grafo appare un vuoto nell'affettivo, che spiega il motivo per cui l'approvazione e riconoscimento trasmettono in lui amore, e ragione per cui l'assenza dei suddetti provoca un vuoto che ha necessità di essere colmato attraverso la performance.

Nel momento in cui pronuncia la parola 'paura' viene come scosso, abbassa il capo distogliendo lo sguardo.

si irrigidisce per una frazione di secondi, chiudendo le mani nei pugni.

Per tutta la durata della sessione Stefano volge lo sguardo altrove, evitando di guardarmi negli occhi, la voce non subisce inflessioni, il tono è pacato e tranquillo.

Alla paura si lega un sentimento di delusione, che lo accompagna e lo rende insicuro di sentire e ricevere amore.

Spingo e rendo noto che Stefano è Stefano in quanto è come individuo e non in merito a ciò che fa ed alle sue prestazioni e l'amore di un genitore è incondizionato.

Il suo bisogno di essere performante lo costringe a preferire di lavorare da solo, nonostante abbia la voglia di trascorrere del tempo in gruppo e tentare di lavorare in squadra.

L'importanza di raggiungere l'obiettivo prefissatosi, nel tempo stabilito e in modo consono al suo standard, lo rende incapace di lasciarsi andare a momenti di svago e di relax.

Dopo una estenuante giornata di studio, la notte naturalmente non riesce a riposare bene, perché il cervello è in continuo lavoro.

L’unico escamotage efficace è la lettura di un buon libro, capace di distenderlo e rilassarlo.

La sua affettività lo rende molto umile, pur consapevole delle sue capacità e pronto a cambiare copione e spostarsi sull’adesivo nel caso chi ha bisogno è una persona sempre in tensione.

Prima di terminare ritorno alla domanda: *cosa ti crea il bisogno di essere sempre sotto pressione*?

Lui risponde: *la paura…*

Cerco di digare ancora più nel profondo ed improvvisamente sbalordito dice: ‘*non ho mai preso in considerazione questo aspetto, non riuscivo a capire cosa mi spingesse a sottopormi a tanta pressione’.*

Valutiamo insieme di rivederci e lavorare su questo nuovo aspetto affinché possa trovare nuovi strumenti. Il suo essere creativo gli permetterà di trovare in nuovi interessi una valvola di sfogo.

Stefano esce fuori da casa mia cosciente di ciò che lo ha bloccato finora…

**Cliente:**  maschio, 19 anni

|  |
| --- |
|  |

Simone ha mostrato sin dalla presentazione dei questionari un forte interesse nei risultati che ne sarebbero scaturiti, per un bisogno di capire in quale ambito potessero esserci problemi e punti deboli nella sua persona.

Appena arrivato a casa mia, alla domanda ‘*come stai?*’ ha rovesciato su di me tutta la sua delusione/rabbia come un fiume in piena per una situazione che stava vivendo in quei giorni.

Affermava di essere tranquillo riguardo, ma non riusciva a fermarsi dal chiedersi: ‘come può essere accaduto, perché hanno pensato e detto tutto ciò di me, perché mi hanno tradito e perché mi hanno messo da parte?’

Era incredulo sotto un certo aspetto, ma il suo atteggiamento diceva altro: era ferito come un cucciolo strappato alla madre.

Continuava a ripetere che era abituato ad essere lasciato ai margini, perché il resto dei suoi pari sono troppo immaturi per essere al suo passo.

Si difendeva dietro una corazza apparentemente forte e ormai spessa, probabilmente cresciuta negli anni della sua infanzia.

Simone viene dall’Est Europa, trasferitosi qui con la madre e la sorella e dall’età di 15 anni ha iniziato a lavorare per la sua famiglia e per costruirsi un futuro più stabile.

E’ un ragazzo che ha vissuto purtroppo tante situazioni crude e pesanti, ed ha acquisitivo anche un bagaglio di maturità superiore a quello di un 19enne comune, ma tutto ciò ha lasciato scaturire e crescere quelle emozioni tipiche della sua personalità, che guidano molte delle sue scelte e delle sue azioni, fino a condizionarle notevolmente.

Si definisce un ragazzo legato molto agli affetti, umile, veritiero e a volte anche fin troppo.

E’ diffidente e spesso vuole sembrare indifferente , è capace di ferire anche se gli costa molto, vive momenti più o meno lunghi di silenzio, è ansioso, impulsivo.

In relazione alla situazione che sta vivendo gli chiedo cosa pensa degli amici, dei suoi affetti e mi risponde che ha bisogno di avere intorno tanta gente, perché non ama stare solo e quando arrivano i momenti di silenzio, accade che non dipenda da lui, ma perché è stato allontanato da coloro che lo circondavano.

Di conseguenza è un periodo di solitudine forzato.

Il silenzio gli provoca agitazione, e sapere di essere solo viene relazionato da lui come un’incapacità di essersi fatto conoscere e amare per quello che realmente è e ciò gli provoca un sentimento di fallimento.

Esordisce dicendo: ‘Non sono riuscito a….’

Nonostante sogna fra qualche anno di avere una compagna stabile e una famiglia, la stabilità o staticità (come lui la definisce) gli dà il sapore di una vita solitaria, che porta ad una quotidianità piatta che lo spaventa.

Gli chiedo cosa lo spaventi così tanto dal doversi contornare di centinai di persone, che in realtà sono conoscenze superficiali.

Senza mezzi termini la sua risposta è chiara e diretta: ‘Se non vivo molti cambiamenti nella mia vita, soprattutto affettivi, ho paura che quelle poche persone che scelgo di avere accanto a me prima o poi scapperà e allora mi contorno di tante persone, così non sarò mai solo.

Torno al nostro argomento, lo stress da performance e faccio una carrellata degli items che Simone ha selezionato

Si sente spesso non apprezzato per quello che fa;

Ha un viscerale bisogno di essere incoraggiato e per questo cerca di mostrare amore a tutti, dando un importante valore all’amicizia. Cerca di far da mediatore tra due persone o all’interno di un gruppo, ma ribadisce che spesso è lui a sentirsi spalleggiato e difeso da nessuno. Il classico Uno contro Tutti!

Ha bisogno che i suoi amici sappiano che lui è lì per loro ad aiutarli e prendere le loro parti se necessario.

Ritorna alla sua situazione, quasi senza accorgersene; tutto ciò mi dice in risposta alle mie domande viene collegato alla situazione che sta vivendo.

Dice che non ha provocato in lui nulla, ma in realtà è profondamente ferito e sofferente e afferma ad un certo punto di non piangere per orgoglio.

Si copre dietro al suo sentirsi più maturo e non dà voce al dolore che prova nel profondo del suo cuore.

Il suo stress maggiore deriva dall’incapacità di gestire la costanza e la qualità delle relazioni affettive.

Ha paura di rimanere solo ma per ‘scherzo del destino spesso perde le persone cui tiene e per troppo orgoglio non torna da loro per un tentativo di riappacificazione.

La paura di spogliarsi della sua armatura è più forte e radicata di quella di vivere in solitudine...

**Conclusione**

Alla base di quest’ultimo capitolo, riguardante l’analisi del profili di personalità di questi tre ragazzi, c’è stata una richiesta da parte loro di incontrarmi per capirne di più e soprattutto il bisogno di tirar fuori emozioni, sensazioni e sentimenti e dar loro voce.

Sono stati momenti preziosi da condividere con loro, ascoltarli fare supposizioni, entrare nel vivo del loro vissuto, di ciò che li fa ridere e ciò che li fa piangere, sperimentare minuti di silenzio per riflettere, prendere consapevolezza e tirare un sospiro di sollievo per rialzarsi e decidere di non mollare.

Dietro l’insicurezza di Roberta si nasconde un desiderio di trovare certezze e voglia di sognare; dietro la calma di Stefano ruggisce uno spirito intriso di acuta intelligenza e desiderio di affermarsi; dietro la crosta apparentemente spessa e solida di Simone il bisogno di lasciarsi alle spalle le delusioni e il dolore per trovare la sua stabilità negli affetti.

Questo progetto si conclude con il desiderio di sensibilizzare e trovare strumenti che siano ponti di comunicazione tra il mondo degli adulti e quello degli adolescenti, un mondo per tanti aspetti in continua evoluzione, eterogeneo ed anche misterioso, ma pur sempre un mondo che abbiamo abitato e di cui siamo stati tutti, indistintamente, cittadini…

**Bibliografia**

Amenta Giombattista – Il Counseling in educazione

Editrice La Scuola, 1999

Amenta Giombattista – Gestire il disagio a scuola

Editrice La Scuola, 2004

Cavarretta Marina, Ciacci Sara, Cini Jasmine, Gatto Sabrina, Gazzola Bendetta, Vaselli Paola – Imparare a imparare dopo la scuola- Metodi e strumenti per la gestione di un doposcuola

Edizioni Pensa Multimedia, 2012

Chapman Gary – I 5 linguaggi dell’amore con gli adolescenti

Editrice Elledici, 2004

Ciacci Sara - L’età dell’ansia – Breve guida all’adolescenza

Edizioni Pensa MultiMedia srl, 2006

Collins Gary R. – Christian Counseling

Library of Congress, 2007

Egan Gerard – The Skilled Helper

Thomson Brooks/Cole, 2007

Erikson E.H. - Infanzia e società

Armando, Roma, 1960

Galimberti U. - Enciclopedia di Psicologia

Garzanti, Milano. 1999

Gambini P. - Psicologia della famiglia

Franco Angeli, 2007

Glasser W. - The Control Theory Manager

Harper- Collins, 2010

Fuligni Carla & Romito Patrizia – Il Counseling per Adolescenti, Prevenzione, Intervento e Valutazione

The McGraw- Hill Companies srl, 2002

Hall G. Stanley – Adolescence

D. Appleton and Company, 1904

Maiola Giuseppe & Franchini Giuliana – Dalla parte degli Adolescenti

Edizioni Erickson, 2000

Masini V. – Dalle Emozioni ai Sentimenti

Edizioni Prepos, 2009

Pietropolli C. - I nuovi Adolescenti

Raffaello Cortina, Milano, 2000

Polmonari Augusto – Gli Adolescenti

Edizioni Il Mulino, 2001

Palmonari A. - Psicologia dell’adolescenza

Il Mulino, Bologna, 1993

Polmonari Augusto – Psicologia sociale

Edizioni il Mulino, 2001

Pommereau Xavier – Quando un adolescente soffre – Ascoltarlo, amarlo, capirlo

Nuova Pratiche Editrice, 1998

Prepos – Counseling Scolastico

Edizioni Prevenire è Possibile, 2008

Richard M. & Steinberg, L. - Adolescent Psychology

John Wiley & Sons, 2007

Russell B. - “Why Am I not a Christian?”.

George Allen, 1957

Sacchi Daniela – Apprendisti Adulti, Interventi di prevenzione e terapia con gli Adolescenti

The McGraw- Hill Companies srl, 2003

Seamands David A. – Liberi dalla trappola della Performance

Edizioni EUN, 1999

Stern D. N. - Il mondo interpersonale del bambino

B. B. Boringhieri, 2007

**INDICE**

**INTRODUZIONE** p. 3

**CAPITOLO 1 – L’ADOLESCENZA** p. 6

1.1 Partendo da un’analisi dei cambiamenti p. 8

**CAPITOLO 2 – L’INDIVIDUO SECONDO PREPOS** p.15

2.1 Le emozioni di base p.16

2.2 I 7 Idealtipi p.17

2.3 Il concetto del Sé p.20

**CAPITOLO 3 – LO STRESS E I FATTORI SCATENANTI** p.22

3.1 La famiglia come fattore di stress p.25

3.2 Il gruppo dei pari come fattore di stress p.26

3.3 La scuola come fattore di stress p.26

**CAPITOLO 4 – IL CONCETTO DI ‘MUST’** p.27

4.1 La chiesa come fattore di stress p.33

**CAPITOLO 5 - L’ADOLESCENTE E** p.39

**IL CONSTESTO FAMILIARE**

5.1 Palo Alto p.44

**CAPITOLO 6 - IL GRUPPO DEI PARI –** p.47

**IL BISOGNO D’INTEGRAZIONE**

6.1 La scuola p.51

6.2 Lo sport p.54

**CAPITOLO 7 – VALUTAZIONE DELLO** p.59

**STRESS DA PERFORMANCE**

**CONCLUSIONE** p.75

**BIBLIOGRAFIA** p.76

**INDICE** p.78

**APPENDICE** p.80

**APPENDICE**

**METODOLOGIA E RICERCA**

Per la corretta somministrazione del questionario è possibile formarsi presso la Scuola Transteorica di Counseling,

frequentando il modulo sulle metodologie e i questionari di Prevenire è Possibile.

Compilato da: AA1. Sigla del compilatore\_\_\_\_\_\_\_\_  AA2 Età\_\_\_\_ AA3 Sesso\_\_\_\_

Istituto\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Città\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Contrassegna con una crocetta tutte le frasi in cui ti riconosci  PIENAMENTE  e, alla fine, somma il numero di crocette apposte sulle colonne**AB, AC, AD...**

**NEL RAPPORTO CON GLI ALTRI**

AB1)   La mia ansia è causata dalla fatica di tenere tutto sotto controllo

AB2)   Controllo con frequenza dove sono e cosa fanno le persone a cui voglio bene

AB3)   Sono capace ad esercitare il potere in un gruppo

AB4)   Diffido dell’apparenza

AB5)   Gli altri dicono che ho una certa autorità

AB6)   Mi difendo sempre quando sono criticato

AB7)   Bisogna saper gestire le persone che hanno bisogno di noi

AB8)   Gli altri apprezzano e riconoscono le mie qualità e la mia posizione sociale

AB9)   Individuo con facilità i punti deboli degli altri

AB10) Valuto se le persone possono essere un problema o una risorsa per me

**AB n\_\_\_\_ PUNTI**

AC1)   La mia carica mi impedisce di stare in pace anche quando potrei

AC2)   Reagisco con furia quando vedo minacciate le persone che mi sono care

AC3)   Nel gruppo mi pongo spesso il problema di trascinare gli altri

AC4)   Introduco nuove persone nel gruppo per farlo diventare più forte

AC5)   Se mi accendo di rabbia e arrivo a perdere la lucidità un po' di responsabilità ce l’hanno anche gli altri

AC6)   Provo risentimento quando gli altri non capiscano che ho ragione

AC7)   Sprono sempre gli altri  affinché agiscano con  coraggio ed energia

AC8)   A volte gli altri si dicono feriti dalle mie espressioni

AC9)   Riconosco con facilità avversari e nemici anche se ben mimetizzati

AC10) Difendo i più deboli anche se hanno sbagliato

**AC n\_\_\_\_ PUNTI**

AD1)   I miei pensieri e le mie intuizioni sono sempre in moto e sembra che abbiano vita propria, per questo spesso appaio distratto ed assorto

AD2)   I miei rapporti personali sono instabili ma intensi

AD3)   Cerco di far prendere coscienza alla persone dei loro condizionamenti affinché siano più libere

AD4)   Analizzo sempre le persone che incontro e conosco ma non riesco a trovare un testimone esterno che mi aiuti a decifrare i miei sentimenti

AD5)   Le altre persone non hanno la capacità di capire come mi sento

AD6)   Non spendo il mio tempo con persone che mi propongono banalità

AD7)   Illumino le persone chiuse in ragionamenti semplicistici e parziali

AD8)   Gli altri non apprezzano con pienezza le mie intuizioni

AD9)   Intuisco con facilità i ragionamenti degli altri anche se non ne sono mai del tutto certo

AD10) Sono attratto da persone acute ed ingegnose

**AD n\_\_\_\_ PUNTI**

AE1)    Sono fantasioso e tendo ad essere incostante

AE2)    Mi piacerebbe che i miei amici fossero amici tra di loro

AE3)    Riesco a coinvolgere emotivamente gli altri nel vivere le stesse sensazioni

AE4)    In ogni persona che incontro vedo un particolare fascino

AE5)    Gli altri mi dicono che sono un ottimista ma io mi sento facilmente preda dell’angoscia

AE6)    Sono molto spontaneo nel dire e nel fare le cose con gli altri

AE7)    Farei qualunque cosa pur di rendere viva e piacevole una comitiva

AE8)    Gli altri non percepiscono come me il fascino della bellezza

AE9)    Mi sento una persona generosa e non comprendo perché gli altri mi rimproverano di pensare solo a me stesso.

AE10)  Vorrei frequentare solo persona affascinanti

**AE n\_\_\_\_ PUNTI**

AF1)    Tendo ad essere una persona semplice e accomodante

AF2)    Per mantenere l'amicizia non bisogna chiedere troppo e discutere troppo

AF3)    Stare insieme agli altri a volte è impegnativo

AF4)    Preferisco le vecchie conoscenze alle nuove

AF5)    Gli altri si lamentano di me perché non ho voglia di lasciarmi coinvolgere nelle loro questioni

AF6)    Non do' il mio aiuto agli altri quando so che ce la fanno benissimo da soli

AF7)    Trasmetto calma e pace anche alle  persone critiche, inquiete e litigiose

AF8)    Gli altri mi spronano ad essere più attivo

AF9)    Capisco subito se gli altri pretendono troppo da me

AF10)  Amo la compagnia di persone calme e tranquille

**AF n\_\_\_\_ PUNTI**

AG1)   Mi vergogno molto di essere una persona che si vergogna

AG2)   Sono di solito io che sollevo le persone che hanno bisogno di conforto

AG3)   Sono disponibile a far discorsi futili pur di mettere a loro agio le persone nel mio gruppo

AG4)   E’ impegnativo fare nuove conoscenze e dover parlare di me

AG5)   Gli altri mi inibiscono e non riesco ad essere estroverso

AG6)   Mi manca il coraggio di prendere l’iniziativa e la lascio agli altri

AG7)   Mi piace trattare le persone con cortesia e delicatezza cercando di non farmi notare

AG8)   A volte ho l’impressione che gli altri mi considerino fragile, quasi come se vedessero i miei sentimenti

AG9)   Invidio le persone spontaneamente esuberanti e sicure di sé

AG10) Evito di frequentare persone che non mi accettano per quello che sono

**AG n\_\_\_\_ PUNTI**

AH1)   Gioisco solo quando ricevo frequenti attenzioni e complimenti

AH2)   Sono molto fedele al mio gruppo di amici

AH3)   So tenere legate insieme le persone

AH4)   Quando incontro una persona che mi piace voglio subito farla conoscere al mio gruppo di amici

AH5)   Gli altri spesso mi manipolano e condizionano ma faccio finta di nulla

AH6)   Mi viene spontaneo fare apprezzamenti positivi alle altre persone

AH7)   Amo trasmettere alle persone il gusto dell'amicizia perché tutti ne hanno bisogno

AH8)   Le persone mi considerano un amico affettuoso ma un po' invadente

AH9)   Mi accorgo quando non sono accettato dagli altri dal fatto che dicono che sono troppo insistente

AH10) Nel mio tempo libero preferisco stare con le persone che mi vogliono bene e me lo dimostrano

**AH n\_\_\_\_ PUNTI**

**NEL RAPPORTO CON IL MONDO**

BB1)    Non mi piacciono le storie imprevedibili

BB2)    Non sopporto il disordine e la confusione

BB3)    Tengo con cura i gioielli e gli oggetti preziosi che posseggo

BB4)    Bisogna rispettare la gerarchia sociale

BB5)    Mi piace avere un ambito definito entro cui operare

BB6)    Preferisco programmare piuttosto che improvvisare

BB7)    I viaggi organizzati eliminano spiacevoli imprevisti

BB8)    Se un progetto non è fattibile e concreto vuol dire che è sbagliato

BB9)    Le macchine e gli utensili debbono essere usati solo da persone competenti

BB10)  Scelgo alimenti sicuri e garantiti

**BB n\_\_\_\_ PUNTI**

BC1)   Lotto fino alla fine prima di accettare che certe storie siano troppo più grandi di me

BC2)   Non sopporto le perdite di tempo

BC3)   Mi capita di sfogare la mia aggressività distruttiva anche sugli oggetti

BC4)   Bisogna sempre lottare contro il potere per realizzare la giustizia

BC5)   Se mi sento troppo limitato mi arrabbio con gli altri o con me stesso

BC6)   Sono un lavoratore instancabile

BC7)   E' bello esplorare posti nuovi purché si sia ben equipaggiati

BC8)   Quando sono preso da un progetto il tempo a mia disposizione non basta mai

BC9)   Le macchine davvero utili sono quelle robuste, efficienti e poco complicate

BC10) Mi piace mangiare piatti gustosi e saporiti

**BC n\_\_\_\_ PUNTI**

BD1)   Non mi piacciono storie se non sono davvero importanti

BD2)   L’ambiente che mi circonda funziona sulla base di interessanti meccanismi

BD3)   Apprezzo l’ingegno di  utilizzare oggetti  con un fine diverso rispetto a quello con cui sono       stati costruiti

BD4)   Il potere e il successo sono frutto dell'oppressione su qualche altro uomo

BD5)   Quando mi sento bloccato in una questione mi sposto su un altro dei miei molti ambiti di interesse

BD6)   Mi piacciono i lavori complicati con continue sorprese

BD7)   Gli svaghi che inseguo sono molto difficili da concretizzare

BD8)   Mi propongo sempre di trovare una logica nel disordine

BD9)   Non mi accontento delle spiegazioni sull'uso delle apparecchiature, debbo entrare nel loro funzionamento

BD10) La vera cucina è miscelare con maestria sapori comuni

**BD n\_\_\_\_ PUNTI**

BE1)    Sono sempre molto coinvolto dalla fine di una storia

BE2)    Mi perdo nell'incanto di certi paesaggi

BE3)    C'è qualcosa in alcuni oggetti che mi dice che portano fortuna

BE4)    Chi ama il potere non potrà mai vivere emozioni e sapori intensi  come i miei

BE5)    Limiti e regole non son fatti per me

BE6)    Molto spesso il lavoro non sa di nulla e non mi entusiasma

BE7)    A volte mi trovo a sognare, guidando l’automobile, di fare finalmente il viaggio che realizza i miei sentimenti

BE8)    Vorrei che tutto avesse il sapore dell'avventura perché la sua bellezza è autentica e spontanea, senza programmazione

BE9)    Detesto leggere i manuali di istruzione, preferisco farmi guidare dall'improvvisazione

BE10)  Scelgo i cibi che più si adattano all'atmosfera che ho intorno e al momento che vivo

**BE n\_\_\_\_ PUNTI**

BF1)    Certe storie vanno a male perché le ho trascurate

BF2)    E' indifferente stare in un posto o in un altro purché si possa stare in pace

BF3)    Mi dispiace quando si rompe o si perde qualche cosa ma non ci posso far niente

BF4)    Non vale la pena di agitarsi troppo di fronte alle ingiustizie perché intanto sono sempre gli stessi a comandare

BF5)    Sto bene negli ambienti in cui riesco a stare rilassato

BF6)    Mi piace lavorare con calma, senza urgenze e disturbi

BF7)    A volte mi accorgo di dover uscire di casa ma preferisco rimandare e rimanere seduto in poltrona

BF8)    Mi piace fantasticare e aggiustare nei sogni i progetti che non vanno bene

BF9)    Apprezzo le invenzioni che fanno risparmiare lavoro purché non complichino la vita

BF10)  Preferisco nutrirmi con cibi semplici e comuni

**BF n\_\_\_\_ PUNTI**

BG1)   Gli eventi drammatici mi fanno star male ma mi sento impotente

BG2)   Gli ambienti emanano un'atmosfera che percepisco sempre con chiarezza

BG3)   Non riesco a liberarmi di una serie di cose anche se mi opprimono

BG4)   Subisco il potere perché la mia sensibilità mi impedisce di reagire

BG5)   Fuori dal mio contesto ho bisogno di tempo per adeguarmi e mi sento a disagio perché mostro a tutti la mia inadeguatezza

BG6)   Lavoro bene solo se qualcuno mi riconosce e mi gratifica

BG7)   Sto attento e valuto le coincidenze soprattutto se mi trovo in situazioni non abituali

BG8)   Ho in anticipo la visione di insieme di un progetto e prevedo le situazioni e gli avvenimenti

BG9)   Non ho molta confidenza con macchine e strumenti e non mi interessa capirne a fondo il funzionamento

BG10) I sapori delicati sono quelli che preferisco

**BG n\_\_\_\_ PUNTI**

BH1)   Mi piacciono le storie che finiscono bene

BH2)   Vivo bene solo in ambienti colorati e caldi

BH3)   Alcuni oggetti della mia infanzia sono diventati parte di me

BH4)   Accetto con condiscendenza gli ordini e l'autorità purché siano espressi per il bene mio e degli altri

BH5)   E' bello sentirsi sicuri ed avvolti nei propri panni

BH6)   Sono servizievole nel mio lavoro

BH7)   Vado in vacanza con le persone e le cose a cui sono attaccato

BH8)   Mi coinvolgo in un progetto solo se mi viene proposto in modo cordiale e affettuoso

BH9)   Mi affeziono alle macchine ed agli utensili come se fossero giocattoli

BH10) Mi piace fare pasti abbondanti

**BH n\_\_\_\_ PUNTI**

**NEL RAPPORTO  CON SE STESSO**

CB1)   Sono una persona concreta che sa farsi valere

CB2)   Ho problemi a mostrare il mio lato più debole

CB3)   Prima di prendere una decisione faccio sempre i miei conti

CB4)   Mi piace dare ordine ai miei pensieri

CB5)   Elaboro con cura le mie strategie di azione

CB6)   Rimuovo prontamente ricordi spiacevoli

CB7)   Mi preoccupo di difendere la mia posizione

CB8)   E’ molto facile per me essere un buon organizzatore

CB9)   Quando è necessario difendersi bisogna essere decisi

CB10) Se la mia immagine non è a posto preferisco rinviare un appuntamento

**CB n\_\_\_\_ PUNTI**

CC1)   Sono capace di mettere in moto molte cose con entusiasmo

CC2)   Detesto essere distolto dalla mia concentrazione

CC3)   Se non ho nulla da fare o da pensare mi annoio e perdo energie

CC4)   Mi piace concentrarmi su di un obiettivo con grande intensità

CC5)   So di poter esprimere una grande potenza

CC6)   Certi ricordi negativi mi rendono permaloso e mi arrabbio con me stesso per gli errori commessi

CC7)   Reagisco d'impulso quando vedo l'inganno e la prepotenza

CC8)   Affronto con coraggio i rischi della vita

CC9)   Non sono capace di fingere

CC10) Non rinuncio al mio modo di vestirmi anche in ambienti eleganti perché quello che conta è la sostanza e non la forma

**CC n\_\_\_\_ PUNTI**

CD1)   Ritengo fondamentale ed entusiasmante la mia vita mentale

CD2)   Non mi bastano mai le parole per esprimere al meglio i miei pensieri

CD3)   Provo interesse e curiosità per tutto ciò che mi circonda

CD4)   Mi piace sintetizzare e mettere insieme idee differenti

CD5)   Intuire la soluzione di un problema mi procura maggior soddisfazione che risolverlo

CD6)   Rielaboro continuamente i ricordi del passato interpretandoli sempre sotto una nuova angolatura

CD7)   Quando ascolto gli altri mi capita di dare una interpretazione mia delle loro parole e di mettere i loro concetti nei miei schemi

CD8)   Presumo di saper fronteggiare questioni complesse senza che la mia mente vacilli

CD9)   E' molto difficile per me non cercare a tutti i costi  la verità

CD10) Mi piace l'idea di stare sul palcoscenico però solo se me lo merito e, comunque, non mi piace starci troppo a lungo

**CD n\_\_\_\_ PUNTI**

CE1)    Mi eccita passare repentinamente da una emozione all'altra

CE2)    Oscillo facilmente tra alti e bassi, l’equilibrio non mi appartiene

CE3)    Vedo più l’aspetto attraente di quello pericoloso

CE4)    Mi piace perdermi nelle mie sensazioni

CE5)    Debbo sempre sperimentare personalmente le diverse situazioni senza accettare consigli

CE6)    Amo scivolare nella nostalgia e nella malinconia

CE7)    Mi sveglio di buon umore solo se ho la speranza di incontrare una affascinante sorpresa

CE8)    Sono capace di gustare tutti i piaceri della vita

CE9)    Mi piace fabbricarmi sogni e fantasie

CE10)  Immagine e stato d'animo cambiano insieme e si influenzano reciprocamente

**CE n\_\_\_\_ PUNTI**

CF1)    Sono una persona tranquilla che sa trasmettere calma

CF2)    Non riesco a tener dietro a più cose contemporaneamente

CF3)    Non mi agito mai troppo perché non serve a niente

CF4)    Mi piace star tranquillo a non far nulla

CF5)    Non rispondo prontamente ad una chiamata e impiego un certo tempo per accettare una proposta

CF6)    Navigare nei ricordi è come stare in casa a guardare la tv

CF7)    Faccio fatica ad ascoltare gli altri con attenzione per lungo tempo

CF8)    Mi dedico con pazienza anche a cose noiose e inutili

CF9)    Non mi intrigo nelle vicende particolari degli altri

CF10)  Non mi importa di apparire sciatto e trasandato

**CF n\_\_\_\_ PUNTI**

CG1)   Sono capace di sopportare con pazienza pesi e dolori senza lamentarmi

CG2)   Non mi considero così importante

CG3)   Ho bisogno di essere incoraggiato  prima di agire

CG4)   Mi piace ascoltarmi per assaporare anche le più piccole sensazioni

CG5)   Non riesco a farmi coraggio da solo

CG6)   Proteggo i miei ricordi con un sano senso del pudore

CG7)   Non riesco a parlare quando sono a disagio

CG8)   Sono capace di stare umilmente in secondo piano

CG9)   Nascondo bene i pensieri dentro di me

CG10) Evito sempre che la mia immagine sia troppo appariscente

**CG n\_\_\_\_ PUNTI**

CH1)   Sono sempre molto affettuoso

CH2)   Non riesco a stare da solo

CH3)   Mi attivo per essere preso in considerazione

CH4)   Mi piace ricevere costantemente attenzioni

CH5)   Sovente mi capita di imbambolarmi

CH6)   Tendo a rivivere dentro di me i momenti della mia vita in cui mi sono sentito davvero amato

CH7)   Mi affanno per dimostrare il mio affetto alle persone a cui sono affezionato

CH8)   Riesco a far durare il gusto delle cose più a lungo possibile

CH9)   Faccio fatica a conservare i segreti

CH10) Imito l'immagine delle persone a cui sono affezionato

**CH n\_\_\_\_ PUNTI**

PUNTEGGI

Riportare dapprima i punteggi nella tabella e successivamente costruire il grafo

| TABELLA     Punteggi delle tipologia | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A**Sigla-Età -Città-Sesso | **Ambito** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **H** | **TOT** |
|  | **A**  **Altri** | **AB**  **\_\_\_\_** | **AC**  **\_\_\_\_** | **AD**  **\_\_\_\_** | **AE**  **\_\_\_\_** | **AF**  **\_\_\_\_** | **AG**  **\_\_\_\_** | **AH**  **\_\_\_\_** | **\_\_\_\_** |
|  | **M**  **Mondo** | **BB**  **\_\_\_\_** | **BC**  **\_\_\_\_** | **BD**  **\_\_\_\_** | **BE**  **\_\_\_\_** | **BF**  **\_\_\_\_** | **BG**  **\_\_\_\_** | **BH**  **\_\_\_\_** | **\_\_\_\_** |
|  | **S**  **Sé** | **CB**  **\_\_\_\_** | **CC**  **\_\_\_\_** | **CD**  **\_\_\_\_** | **CE**  **\_\_\_\_** | **CF**  **\_\_\_\_** | **CG**  **\_\_\_\_** | **CH**  **\_\_\_\_** | **\_\_\_\_** |
|  | **TOT** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Questionario individuale di performance:**

Compilato da\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Età\_\_\_ Sesso\_\_\_\_

Istituto\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Città\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Contrassegna con una crocetta tutte le frasi in cui ti riconosci  PIENAMENTE  e alla fine, somma il numero di crocette apposte sulle colonne**A, B, C...**

 Sé – Altri – Mondo

**Controllato**:

A1) Affronto con determinazione sfide ed obiettivi da raggiungere

A2) Preferisco contare sulle mie sole forze piuttosto che affidarmi agli altri

A3) Mi piace pormi in una posizione di confronto e sfida con chi è intorno a me

A4) Do sempre il massimo nelle sfide

A5) Se affronto una competizione è perché so di poter vincere facilmente

A6) Raggiungo gli obiettivi più facilmente degli altri

A7) Faccio fatica a tenere in considerazione i suggerimenti degli altri

A8) Sono sicuro di fare in modo eccellente ciò che mi viene affidato

A9) Mi sento tranquillo solo se ho preso visione di tutto ciò che mi è necessario per l'attuazione di un progetto e della sua realizzazione...

A10) Affronto le situazioni solo se ho ben chiaro il come procedere

TOT \_\_\_\_\_

**Ruminante**:

B1) Mi sento frustrato se non raggiungo gli obiettivi prefissi

B2) Vado sempre dritto all'obiettivo

B3) L'improvvisazione è migliore di una pianificazione

B4) Lavoro sodo per i miei risultati

B5) Affrontare una sfida per me significa seguire la spinta del momento

B6) Lo scopo è più importante del come raggiungerlo

B7) Efficacia e tempestività vanno di pari passo nell'affrontare le situazioni

B8) Mi sento carico anche quando devo affrontare nuove sfide

B9) Quando mi arrabbio non sono più lucido e rischio di non centrare l'obiettivo

B10)Sapere che gli altri credano in me mi fa sentire forte e capace

TOT\_\_\_\_\_\_

**Delirante:**

C1) Riesco ad avere buone intenzioni per trovare un modo originale di eseguire un progetto

C2) Non sempre gli altri comprendono cosa ho nella mente

C3) Mi perdo nei pensieri anche quando dovrei essere concentrato nell'esecuzione di un progetto

C4) Quando le situazioni si complicano m'impegno in altre cose

C5) Ritengo più entusiasmante perdermi nei pensieri piuttosto che concretizzare

C6) I migliori progetti sono quelli pensati a lungo e realizzati dopo molto tempo

C7) I miei risultati non sono stabili, ma li vivo con forte intensità

C8) Gli altri mi dicono che vivo nel mondo dei sogni, ma non capisco perché!

C9) Ho talmente tante cose nella testa che non so a cosa dare la priorità

C10) A volte vengo ripreso perché non so dare un'immediata risposta a ciò che mi viene chiesto e solo dopo mi rendo conto di essere assorto nei miei pensieri

TOT\_\_\_\_\_\_\_

**Sballone**:

D1) La spontaneità guida le mie azioni

D2) Rendo meglio quando ho intorno persone amiche

D3) Mi piace prendere l'iniziativa e coinvolgere chi è intorno a me

D4) Cerco di affrontare le situazioni senza preoccuparmi troppo di quello che potrebbe succedere

D5) Divertirsi e stare bene è il principio del mio agire

D6) Il lavoro di squadra mi fa riuscire meglio nel raggiungimento degli obiettivi

D7) I migliori progetti sono quelli fatti con passione

D8) Mi piacciono le sfide e le situazioni complesse

D9) Le sensazioni guidano le decisioni che prendo

D10) Mi costruisco sogni per affrontare meglio la realtà

TOT\_\_\_\_\_\_\_

**Apatico:**

E1) Mi capita d'iniziare un progetto e lasciarlo incompiuto

E2) Preferisco lasciare agli altri le decisioni

E3) Affronto le situazioni con serenità; agitarsi non serve a nulla!

E4) In una situazione di difficoltà e agitazione tendo a trasmettere calma e tranquillità

E5) Non capisco perché gli altri mi dicono che non faccio nulla e lascio sempre a loro il compito di decidere

E6) Il non fare fatica è un principio che mi guida

E7) Se devo attivarmi preferisco lasciar fare agli altri

E8) Quando le cose vanno male è perché non me ne sono preso molta cura

E9) Riesco bene nei miei propositi se sono rilassato

E10) Ci sono degli obiettivi che riesco a raggiungere senza sforzo

TOT\_\_\_\_\_\_

**Invisibile:**

F1) Mi sento impotente di fronte a certe situazioni

F2) Se devo mettermi in gioco preferisco lasciare il posto ad altri

F3) La gratificazione è alla base del raggiungimento di buoni risultati

F4) Gli altri li vedo sempre più capaci di me

F5) La mia presenza non è importante perché gli altri vanno avanti anche senza di me

F6) L'incoraggiamento per me è fondamentale

F7) Prima di fare una figuraccia preferisco non accingermi in situazioni particolari

F8) Quando nessuno si accorge di me mi scoraggio e mi tiro indietro

F9) Mi rende nervoso stare davanti ad una platea

F10)Faccio tante cose ma nessuno se ne accorge

TOT\_\_\_\_\_\_

**Adesivo:**

G1) Cerco sempre di mostrare affetto a tutti

G2) Le situazioni che ho affrontato meglio sono quelle in cui ho sentito approvazione e vicinanza

G3) Un progetto mi riesce bene quando sono circondato da persone care

G4) Si può mediare su tutto

G5) Pur di aiutare un amico farei qualsiasi cosa

G6) Riesco a focalizzare la mia attenzione su un obiettivo e portarlo a termine condividendolo con altri

G7) Se è necessario raggiungere un obiettivo di gruppo faccio tutto ciò che è in mio potere pur di mettere tutti d'accordo.

G8) Il conflitto non fa raggiungere nessun risultato

G9) I risultati migliori li ho raggiunti perché hanno creduto in me e non mi sentivo solo

G10)Andare incontro alle esigenze degli altri mi fa stare bene

TOT\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TABELLA RISULTATI QUESTIONARIO** | | | | | | | |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Grafi Artigianato Educativo – Stress da Performance**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |  |  |  |  |
| ALTRI | 5 | 5 | 4 | 3 | 0 | 2 | 4 |  |  |  |  |
| MONDO | 1 | 3 | 2 | 7 | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  |
| SE' | 2 | 2 | 6 | 5 | 1 | 0 | 3 |  |  |  |  |
|  | 8 | 10 | 12 | 15 | 2 | 4 | 10 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Noemi** |  |  |  |
|  | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Questionario di Performance** | | |  |  |  |  |
|  |  |  | Controllato | Attivo | Creativo | Emozionale | Apatico | Sensibile | Affettivo |  |  |
|  |  |  | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Correlazioni Mondo – Altri – Sé -Performance**

Tabella : Artigianato Educativo

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |
| ALTRI | 5 | 5 | 4 | 3 | 0 | 2 | 4 |
| MONDO | 1 | 3 | 2 | 7 | 1 | 2 | 3 |
| SE' | 2 | 2 | 6 | 5 | 1 | 0 | 3 |
| Noemi | 8 | 10 | 12 | 15 | 2 | 4 | 10 |
| ALTRI | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| MONDO | 1 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 |
| SE' | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| Federica | 6 | 12 | 10 | 10 | 7 | 4 | 6 |
| ALTRI | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| MONDO | 3 | 8 | 3 | 4 | 7 | 4 | 6 |
| SE' | 5 | 4 | 6 | 5 | 1 | 3 | 4 |
| Jessica C | 14 | 17 | 12 | 13 | 12 | 11 | 16 |
| ALTRI | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| MONDO | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 |
| SE' | 5 | 5 | 8 | 4 | 6 | 3 | 1 |
| Jessica | 9 | 13 | 12 | 8 | 14 | 7 | 3 |
| ALTRI | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 |
| MONDO | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 1 | 4 |
| SE' | 3 | 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| Sara | 8 | 10 | 6 | 5 | 9 | 7 | 8 |
| ALTRI | 3 | 4 | 5 | 3 | 7 | 2 | 5 |
| MONDO | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| SE' | 5 | 5 | 2 | 3 | 8 | 4 | 3 |
| Elisa | 15 | 13 | 12 | 10 | 21 | 9 | 10 |
| ALTRI | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| MONDO | 3 | 6 | 4 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| SE' | 8 | 9 | 9 | 6 | 4 | 5 | 5 |
| Nuala | 17 | 18 | 17 | 18 | 13 | 16 | 15 |
| ALTRI | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| MONDO | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| SE' | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Merison Joy | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 |

Tabella : Artigianato Educativo

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALTRI | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 |
| MONDO | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| SE' | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Francesca | 9 | 10 | 5 | 6 | 4 | 7 | 10 |
| ALTRI | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| MONDO | 3 | 3 | 2 | 9 | 3 | 3 | 4 |
| SE' | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Emmalind | 10 | 9 | 9 | 16 | 9 | 10 | 11 |
| ALTRI | 6 | 3 | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 |
| MONDO | 5 | 8 | 7 | 6 | 4 | 5 | 7 |
| SE' | 6 | 5 | 7 | 7 | 3 | 5 | 9 |
| Alessandro | 17 | 16 | 21 | 17 | 12 | 14 | 22 |
| ALTRI | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| MONDO | 5 | 5 | 4 | 4 | 9 | 4 | 2 |
| SE' | 7 | 6 | 8 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| Andrea | 15 | 15 | 16 | 9 | 21 | 12 | 6 |
| ALTRI | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| MONDO | 1 | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 4 |
| SE' | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 |
| Daniel | 7 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 11 |
| ALTRI | 2 | 3 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| MONDO | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| SE' | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Joshua | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 8 | 3 |
| ALTRI | 3 | 6 | 6 | 3 | 7 | 2 | 5 |
| MONDO | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| SE' | 5 | 5 | 2 | 3 | 8 | 4 | 3 |
| Luca | 15 | 15 | 13 | 10 | 21 | 9 | 10 |
| ALTRI | 8 | 2 | 5 | 1 | 2 | 0 | 5 |
| MONDO | 4 | 2 | 3 | 0 | 3 | 0 | 5 |
| SE' | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Matteo | 20 | 10 | 12 | 3 | 6 | 1 | 12 |

Tabella : Artigianato Educativo

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ALTRI | 7 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| MONDO | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| SE' | 7 | 4 | 7 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Mattia | 16 | 12 | 16 | 13 | 11 | 10 | 11 |
| ALTRI | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| MONDO | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| SE' | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Mirko | 9 | 16 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| ALTRI | 6 | 4 | 5 | 2 | 6 | 3 | 3 |
| MONDO | 6 | 8 | 4 | 7 | 6 | 1 | 5 |
| SE' | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Cristian | 18 | 14 | 11 | 11 | 14 | 5 | 10 |
| ALTRI | 6 | 4 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| MONDO | 4 | 8 | 5 | 7 | 7 | 5 | 4 |
| SE' | 4 | 6 | 8 | 8 | 3 | 4 | 2 |
| Francesco | 14 | 18 | 20 | 20 | 15 | 13 | 10 |

Tabella : Stress da Performance

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Noemi | performance | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Federica | performance | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Jessica C | performance | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| Jessica | performance | 4 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 1 |
| Sara | performance | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Elisa | performance | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 |
| Nuala | performance | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 7 |
| Merison | performance | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | performance | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| Emmalind | performance | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Alessandro | performance | 6 | 9 | 6 | 9 | 8 | 7 | 7 |
| Andrea | performance | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Daniel | performance | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| Josua | performance | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| Luca | performance | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 | 7 |
| Matteo | performance | 8 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 |
| Mattia | performance | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 |
| Mirko | performance | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Christian | performance | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| Francesco | performance | 6 | 6 | 5 | 8 | 4 | 1 | 9 |

Tabella : Correlazione Altri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |
| Noemi | ALTRI | 5 | 5 | 4 | 3 | 0 | 2 | 4 |
| Federica | ALTRI | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| Jessica C | ALTRI | 6 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Jessica | ALTRI | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| Sara | ALTRI | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 |
| Elisa | ALTRI | 3 | 4 | 5 | 3 | 7 | 2 | 5 |
| Nuala | ALTRI | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| Merison | ALTRI | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Francesca | ALTRI | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 5 |
| Emmalind | ALTRI | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Alessandro | ALTRI | 6 | 3 | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 |
| Andrea | ALTRI | 3 | 4 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Daniel | ALTRI | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Josua | ALTRI | 2 | 3 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 |
| Luca | ALTRI | 3 | 6 | 6 | 3 | 7 | 2 | 5 |
| Matteo | ALTRI | 8 | 2 | 5 | 1 | 2 | 0 | 5 |
| Mattia | ALTRI | 7 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| Mirko | ALTRI | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Christian | ALTRI | 6 | 4 | 5 | 2 | 6 | 3 | 3 |
| Francesco | ALTRI | 6 | 4 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 |

Tabella : Correlazione Altri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Noemi | Per. | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Federica | Per. | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Jessica C | Per. | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| Jessica | Per. | 4 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 1 |
| Sara | Per. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Elisa | Per. | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 |
| Nuala | Per. | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 7 |
| Merison | Per. | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | Per. | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| Emmalind | Per. | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Alessandro | Per. | 6 | 9 | 6 | 9 | 8 | 7 | 7 |
| Andrea | Per. | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Daniel | Per. | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| Josua | Per. | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| Luca | Per. | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 | 7 |
| Matteo | Per. | 8 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 |
| Mattia | Per. | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 |
| Mirko | Per. | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Christian | Per. | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| Francesco | Per. | 6 | 6 | 5 | 8 | 4 | 1 | 9 |
| **\*Per. - Performance** | | |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazione Altri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CORR ALTRI- PERFORMANCE** | | | **CORR ALTRI- PERFORMANCE ORDINATA** | | | |  |  |  |  |  |  |
| Noemi | 0,18 |  | Sara | #DIV/0! |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Federica | -0,13 |  | Mirko | 0,752969 | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica C | 0,15 |  | Francesca | 0,693046 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica | 0,32 |  | Matteo | 0,658031 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sara | #### |  | Luca | 0,519516 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elisa | -0,23 |  | Emmalind | 0,488094 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nuala | 0,23 |  | Jessica | 0,324037 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Merison | 0,25 |  | Merison | 0,247717 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesca | 0,69 |  | Nuala | 0,226848 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Emmalind | 0,49 |  | Mattia | 0,206675 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alessandro | -0,83 |  | Noemi | 0,183824 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Andrea | -0,27 |  | Jessica C | 0,148522 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daniel | -0,84 |  | Francesco | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Josua | -0,16 |  | Christian | -0,02193 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Luca | 0,52 |  | Federica | -0,13068 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Matteo | 0,66 |  | Josua | -0,16051 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mattia | 0,21 |  | Elisa | -0,23031 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mirko | 0,75 |  | Andrea | -0,27083 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Christian | -0,02 |  | Alessandro | -0,83358 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesco | 0 |  | Daniel | -0,84084 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazioni Mondo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |
| Noemi | MONDO | 1 | 3 | 2 | 7 | 1 | 2 | 3 |
| Federica | MONDO | 1 | 5 | 3 | 5 | 2 | 2 | 3 |
| Jessica C | MONDO | 3 | 8 | 3 | 4 | 7 | 4 | 6 |
| Jessica | MONDO | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 |
| Sara | MONDO | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 1 | 4 |
| Elisa | MONDO | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| Nuala | MONDO | 3 | 6 | 4 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Merison | MONDO | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | MONDO | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Emmalind | MONDO | 3 | 3 | 2 | 9 | 3 | 3 | 4 |
| Alessandro | MONDO | 5 | 8 | 7 | 6 | 4 | 5 | 7 |
| Andrea | MONDO | 5 | 5 | 4 | 4 | 9 | 4 | 2 |
| Daniel | MONDO | 1 | 3 | 2 | 5 | 3 | 1 | 4 |
| Josua | MONDO | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Luca | MONDO | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 |
| Matteo | MONDO | 4 | 2 | 3 | 0 | 3 | 0 | 5 |
| Mattia | MONDO | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| Mirko | MONDO | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Christian | MONDO | 6 | 8 | 4 | 7 | 6 | 1 | 5 |
| Francesco | MONDO | 4 | 8 | 5 | 7 | 7 | 5 | 4 |

Tabella : Correlazioni Mondo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Noemi | Per. | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Federica | Per. | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Jessica C | Per. | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| Jessica | Per. | 4 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 1 |
| Sara | Per. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Elisa | Per. | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 |
| Nuala | Per. | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 7 |
| Merison | Per. | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | Per. | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| Emmalind | Per. | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Alessandro | Per. | 6 | 9 | 6 | 9 | 8 | 7 | 7 |
| Andrea | Per. | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Daniel | Per. | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| Josua | Per. | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| Luca | Per. | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 | 7 |
| Matteo | Per. | 8 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 |
| Mattia | Per. | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 |
| Mirko | Per. | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Christian | Per. | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| Francesco | Per. | 6 | 6 | 5 | 8 | 4 | 1 | 9 |
| **\*Per. - Performance** | | |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazioni Mondo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **CORR MONDO- PERFORMANCE ORDINATA** | | | | |  |  |  |  |  |  |
| CORR MONDO- PERFORMANCE | 0,15425 |  | Sara | #DIV/0! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Noemi | 0,17961 |  | Mirko | 0,947919 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Federica | -0,1965 |  | Daniel | 0,707549 | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica C | 0,37893 |  | Emmalind | 0,701113 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica | #DIV/0! |  | Francesca | 0,588069 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sara | -0,3111 |  | Christian | 0,444729 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elisa | 0,25215 |  | Merison | 0,428174 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nuala | 0,42817 |  | Matteo | 0,419285 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Merison | 0,58807 |  | Jessica | 0,378932 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesca | 0,70111 |  | Luca | 0,257843 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Emmalind | 0,18524 |  | Nuala | 0,252154 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alessandro | 0,23958 |  | Andrea | 0,239583 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Andrea | 0,70755 |  | Alessandro | 0,18524 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daniel | -0,2095 |  | Federica | 0,179605 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Josua | 0,25784 |  | Noemi | 0,154252 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Luca | 0,41929 |  | Mattia | 0,064101 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Matteo | 0,0641 |  | Francesco | -0,033787 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mattia | 0,94792 |  | Jessica C | -0,196476 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mirko | 0,44473 |  | Josua | -0,209529 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Christian | -0,0338 |  | Elisa | -0,311086 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesco |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazioni Sè

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |
| Noemi | SE' | 2 | 2 | 6 | 5 | 1 | 0 | 3 |
| Federica | SE' | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| Jessica C | SE' | 5 | 4 | 6 | 5 | 1 | 3 | 4 |
| Jessica | SE' | 5 | 5 | 8 | 4 | 6 | 3 | 1 |
| Sara | SE' | 3 | 5 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| Elisa | SE' | 5 | 5 | 2 | 3 | 8 | 4 | 3 |
| Nuala | SE' | 8 | 9 | 9 | 6 | 4 | 5 | 5 |
| Merison | SE' | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| Francesca | SE' | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Emmalind | SE' | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| Alessandro | SE' | 6 | 5 | 7 | 7 | 3 | 5 | 9 |
| Andrea | SE' | 7 | 6 | 8 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| Daniel | SE' | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 |
| Josua | SE' | 5 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Luca | SE' | 5 | 5 | 2 | 3 | 8 | 4 | 3 |
| Matteo | SE' | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Mattia | SE' | 7 | 4 | 7 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Mirko | SE' | 4 | 6 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Christian | SE' | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Francesco | SE' | 4 | 6 | 8 | 8 | 3 | 4 | 2 |

Tabella : Correlazioni Sè

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Noemi | Perf. | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Federica | Perf | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Jessica C | Perf | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| Jessica | Perf | 4 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 1 |
| Sara | Perf | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Elisa | Perf | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 |
| Nuala | Perf | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 7 |
| Merison | Perf | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | Perf | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| Emmalind | Perf | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Alessandro | Perf | 6 | 9 | 6 | 9 | 8 | 7 | 7 |
| Andrea | Perf | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Daniel | Perf | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| Josua | Perf | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| Luca | Perf | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 | 7 |
| Matteo | Perf | 8 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 |
| Mattia | Perf | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 |
| Mirko | Perf | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Christian | Perf | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| Francesco | Perf | 6 | 6 | 5 | 8 | 4 | 1 | 9 |
| **\*Perf - Performance** | | |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazioni Sè

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CORR SE- PERFORMANCE** | | | **CORR SE- PERFORMANCE ORDINATA** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Noemi | 0,28 |  | Sara | #DIV/0! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Federica | -0 |  | Jessica | 0,904317 |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica C | 0,64 |  | Jessica C | 0,641689 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica | 0,9 |  | Christian | 0,607622 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sara | #### |  | Matteo | 0,55408 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elisa | -0,1 |  | Mirko | 0,450517 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nuala | -0,4 |  | Noemi | 0,278479 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Merison | -0 |  | Luca | 0,250074 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesca | 0,04 |  | Daniel | 0,23338 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Emmalind | -0,2 |  | Andrea | 0,128023 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alessandro | -0,3 |  | Francesco | 0,07966 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Andrea | 0,13 |  | Francesca | 0,038886 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daniel | 0,23 |  | Federica | -0,02444 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Josua | -0,1 |  | Merison | -0,04222 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Luca | 0,25 |  | Josua | -0,12635 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Matteo | 0,55 |  | Elisa | -0,12774 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mattia | -0,3 |  | Emmalind | -0,19803 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mirko | 0,45 |  | Alessandro | -0,27362 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Christian | 0,61 |  | Mattia | -0,33063 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesco | 0,08 |  | Nuala | -0,43122 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazioni Totali

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |
| Noemi | tot arted | 8 | 10 | 12 | 15 | 2 | 4 | 10 |
| Federica | tot arted | 6 | 12 | 10 | 10 | 7 | 4 | 6 |
| Jessica C | tot arted | 14 | 17 | 12 | 13 | 12 | 11 | 16 |
| Jessica | tot arted | 9 | 13 | 12 | 8 | 14 | 7 | 3 |
| Sara | tot arted | 8 | 10 | 6 | 5 | 9 | 7 | 8 |
| Elisa | tot arted | 15 | 13 | 12 | 10 | 21 | 9 | 10 |
| Nuala | tot arted | 17 | 18 | 17 | 18 | 13 | 16 | 15 |
| Merison | tot arted | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 |
| Francesca | tot arted | 9 | 10 | 5 | 6 | 4 | 7 | 10 |
| Emmalind | tot arted | 10 | 9 | 9 | 16 | 9 | 10 | 11 |
| Alessandro | tot arted | 17 | 16 | 21 | 17 | 12 | 14 | 22 |
| Andrea | tot arted | 15 | 15 | 16 | 9 | 21 | 12 | 6 |
| Daniel | tot arted | 7 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 11 |
| Josua | tot arted | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 8 | 3 |
| Luca | tot arted | 15 | 15 | 13 | 10 | 21 | 9 | 10 |
| Matteo | tot arted | 20 | 10 | 12 | 3 | 6 | 1 | 12 |
| Mattia | tot arted | 16 | 12 | 16 | 13 | 11 | 10 | 11 |
| Mirko | tot arted | 9 | 16 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| Christian | tot arted | 18 | 14 | 11 | 11 | 14 | 5 | 10 |
| Francesco | tot arted | 14 | 18 | 20 | 20 | 15 | 13 | 10 |

Tabella : Correlazioni Totali

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Noemi | Perf | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Federica | Perf | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Jessica C | Perf | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| Jessica | Perf | 4 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 1 |
| Sara | Perf | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Elisa | Perf | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 |
| Nuala | Perf | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 7 |
| Merison | Perf | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | Perf | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| Emmalind | Perf | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Alessandro | Perf | 6 | 9 | 6 | 9 | 8 | 7 | 7 |
| Andrea | Perf | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Daniel | Perf | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| Josua | Perf | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| Luca | Perf | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 | 7 |
| Matteo | Perf | 8 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 |
| Mattia | Perf | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 |
| Mirko | Perf | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Christian | Perf | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| Francesco | Perf | 6 | 6 | 5 | 8 | 4 | 1 | 9 |
| **Perf - Performance** | |  |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Correlazioni Totali

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CORR TOT- PERFORMANCE** | | | **CORR TOT- PERFORMANCE ORDINATA** | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Noemi | 0,276471 |  | Sara | #DIV/0! |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Federica | 0,041204 |  | Mirko | 0,892176 |  | |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica C | 0,36997 |  | Jessica | 0,790301 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jessica | 0,790301 |  | Emmalind | 0,707186 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sara | #DIV/0! |  | Matteo | 0,643349 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Elisa | -0,2833 |  | Francesca | 0,604839 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nuala | -0,15976 |  | Christian | 0,484515 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Merison | 0,307255 |  | Daniel | 0,473471 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesca | 0,604839 |  | Luca | 0,45935 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Emmalind | 0,707186 |  | Jessica C | 0,36997 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Alessandro | -0,40484 |  | Merison | 0,307255 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Andrea | 0,112985 |  | Noemi | 0,276471 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Daniel | 0,473471 |  | Andrea | 0,112985 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Josua | -0,19765 |  | Federica | 0,041204 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Luca | 0,45935 |  | Francesco | 0,035896 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Matteo | 0,643349 |  | Mattia | -0,140539 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mattia | -0,14054 |  | Nuala | -0,15976 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mirko | 0,892176 |  | Josua | -0,197649 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Christian | 0,484515 |  | Elisa | -0,283302 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Francesco | 0,035896 |  | Alessandro | -0,404837 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Corrispondenze per Tipologia

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **CONTROLLATO** | **ATTIVO** | **CREATIVO** | **EMOZIONALE** | **APATICO** | **SENSIBILE** | **AFFETTIVO** |
| Noemi | tot arted | 8 | 10 | 12 | 15 | 2 | 4 | 10 |
| Federica | tot arted | 6 | 12 | 10 | 10 | 7 | 4 | 6 |
| Jessica C | tot arted | 14 | 17 | 12 | 13 | 12 | 11 | 16 |
| Jessica | tot arted | 9 | 13 | 12 | 8 | 14 | 7 | 3 |
| Sara | tot arted | 8 | 10 | 6 | 5 | 9 | 7 | 8 |
| Elisa | tot arted | 15 | 13 | 12 | 10 | 21 | 9 | 10 |
| Nuala | tot arted | 17 | 18 | 17 | 18 | 13 | 16 | 15 |
| Merison | tot arted | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 |
| Francesca | tot arted | 9 | 10 | 5 | 6 | 4 | 7 | 10 |
| Emmalind | tot arted | 10 | 9 | 9 | 16 | 9 | 10 | 11 |
| Alessandro | tot arted | 17 | 16 | 21 | 17 | 12 | 14 | 22 |
| Andrea | tot arted | 15 | 15 | 16 | 9 | 21 | 12 | 6 |
| Daniel | tot arted | 7 | 9 | 9 | 11 | 10 | 10 | 11 |
| Josua | tot arted | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 8 | 3 |
| Luca | tot arted | 15 | 15 | 13 | 10 | 21 | 9 | 10 |
| Matteo | tot arted | 20 | 10 | 12 | 3 | 6 | 1 | 12 |
| Mattia | tot arted | 16 | 12 | 16 | 13 | 11 | 10 | 11 |
| Mirko | tot arted | 9 | 16 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| Christian | tot arted | 18 | 14 | 11 | 11 | 14 | 5 | 10 |
| Francesco | tot arted | 14 | 18 | 20 | 20 | 15 | 13 | 10 |

Tabella : Corrispondenze per Tipologia

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Noemi | Perf | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 0 | 6 |
| Federica | Perf | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| Jessica C | Perf | 5 | 5 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| Jessica | Perf | 4 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 1 |
| Sara | Perf | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Elisa | Perf | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 6 |
| Nuala | Perf | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 7 |
| Merison | Perf | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 |
| Francesca | Perf | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| Emmalind | Perf | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| Alessandro | Perf | 6 | 9 | 6 | 9 | 8 | 7 | 7 |
| Andrea | Perf | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| Daniel | Perf | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| Josua | Perf | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 5 |
| Luca | Perf | 6 | 4 | 6 | 4 | 7 | 4 | 7 |
| Matteo | Perf | 8 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 |
| Mattia | Perf | 3 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 9 |
| Mirko | Perf | 3 | 6 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Christian | Perf | 7 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 7 |
| Francesco | Perf | 6 | 6 | 5 | 8 | 4 | 1 | 9 |
| **Perf - Performance** | |  |  |  |  |  |  |  |

Tabella : Corrispondenze per Tipologia

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CORR** |  |  |  | **CORR ORDINATE** | |  |
| AV | CONTROLLATO | 0,728674223 |  | AD | AFFETTIVO | 0,87204 |
| RM | ATTIVO | #N/D |  | IN | SENSIBILE | 0,864044 |
| DE | CREATIVO | #N/D |  | AP | APATICO | 0,843889 |
| SB | EMOZIONALE | #N/D |  | SB | EMOZIONALE | 0,806305 |
| AP | APATICO | #N/D |  | DE | CREATIVO | 0,763653 |
| IN | SENSIBILE | #N/D |  | AV | CONTROLLATO | 0,728674 |
| AD | AFFETTIVO | #N/D |  | RM | ATTIVO | 0,720345 |

1. Lewin K. (1948), Il bambino dell'ambiente sociale, La Nuova Italia, Firenze, 1967 [↑](#footnote-ref-1)
2. Gambini P. 2007. “Psicologia della famiglia”, Franco Angeli [↑](#footnote-ref-2)
3. Polmonari A. 2001. “Gli Adolescenti”, Edizioni Il Mulino [↑](#footnote-ref-3)
4. Hall.G. 1904. “Adolescence”, D.Appleton and Company [↑](#footnote-ref-4)
5. Palmonari A. 1993. “Psicologia dell’adolescenza”, Il Mulino, Bologna [↑](#footnote-ref-5)
6. Arnett J.J. 2012. “Adolescence & Emerging Adulthood”, Pearson Education [↑](#footnote-ref-6)
7. Prepos, 2008. “Counseling Scolastico”, Edizioni Prevenire è Possibile [↑](#footnote-ref-7)
8. Masini V. 2009. “Dalle Emozioni ai Sentimenti”. Edizioni Prepos [↑](#footnote-ref-8)
9. Masini V. 2009, “Dalle Emozioni ai Sentimenti”, Edizioni Prepos [↑](#footnote-ref-9)
10. Lazarus R. 1984. “Stress, Appraisal and Coping”. Springer Publishing Company Inc [↑](#footnote-ref-10)
11. Hall G. 1904, “Adolescence”. D. Appleton and Company [↑](#footnote-ref-11)
12. Richard M. & Steinberg L. “Adolescent Psychology”. John Wiley & Sons [↑](#footnote-ref-12)
13. Galimberti U. 2004, “Enciclopedia di Psicologia”. Garzanti, Milano [↑](#footnote-ref-13)
14. Russell B. 1957, “Why Am I not a Christian?”. George Allen [↑](#footnote-ref-14)
15. Pietropolli C. 2000, “I nuovi Adolescenti”, Raffaello Cortina, Milano [↑](#footnote-ref-15)
16. Watzlawick P. 2011, “Pragmatics of Human Communication”. Norton & Company [↑](#footnote-ref-16)
17. Glasser W. 2010, “The Control Theory Manager”. Harper- Collins [↑](#footnote-ref-17)