

Il nostro test ti aiuta a capirlo.

Un amico/a mi organizza un incontro al buio

- A - Ci vado, divertito e incuriosito
- B - Sono un po' titubante e rimango sulle mie
- C - Sono agitatissimo: temo di fare brutta figura!

Mio fratello ritarda di un'ora a un appuntamento e non risponde al telefono

- A - Si sarà dimenticato. Gli manderò un messaggio
- B - E' strano, non è da lui. Provo a chiamarlo finché non risponde
- C - Penso al peggio e telefono a tutti i parenti e agli ospedali

Il capo mi convoca senza specificare il motivo

- A - Ci vado tranquillo ... Magari mi offre una promozione!
- B - Sono un po' agitato: non so proprio cosa voglia
- C - Mi tremano le gambe e mi batte il cuore a mille: avrò fatto qualcosa di sbagliato

Rimango imbottigliato nel traffico in tangenziale

- A - Come al solito! Ne approfitto per ascoltare un nuovo CD
- B - Cerco di allungare lo sguardo per capire cosa sia successo
- C - Mi prende l'ansia e devo uscire dalla macchina per respirare un po' d'aria

Ho un appuntamento per andare al cinema con gli amici

- A - Quando sono pronto, esco. Se il film è già iniziato non succede niente
- B - Cerco di essere pronto presto ma non per questo mi metto fretta
- C - Esco un'ora prima da casa così sono sicuro di essere puntuale. Se arrivo prima, aspetto

Un amico mi anticipa al telefono che deve dirmi qualcosa, ma lo farà quando ci vedremo

- A - Quando ci vediamo, mi dirà
- B - Al momento sono incuriosito, ma poi non ci penso più fino all'incontro
- C - Non resisto: devo saperlo subito. Lo tormento con insistenza finché non me lo dice

Il risultato

Maggioranza di A

Riesci a restare tranquillo anche se la situazione non è delle migliori: non vuoi essere condizionato dalla paura. Certo non sei invulnerabile agli eventi, ma hai un'ottima capacità di farvi fronte, attivando le risorse che possiedi senza farti annebbiare dal timore di non farcela. Non hai bisogno di particolari sostegni esterni, ma puoi porti una domanda per verificare se davvero questa caratteristica ti appartiene oppure ti serve per apparire autonomo. In questo secondo caso, cerca di contattare maggiormente le tue emozioni, anche quelle che non ti piace vedere, come la paura e la rabbia.

Maggioranza di B

Sei in grado di affrontare le cose con sicurezza, restando in piedi anche quando tutto rema contro, ma mantenere in questo equilibrio a volte ti costa tanto. Senza dubbio questo atteggiamento ti aiuta a non farti stressare eccessivamente dagli eventi di forte carica emozionale, ma non sempre ti consente di essere te stesso, con le naturali paure e i naturali desideri che ti contraddistinguono. Potresti ricorrere a un breve percorso per familiarizzare più a fondo con i tuoi bisogni, per evitare di fraintenderli: più ti conosci, più riesci a mettere a frutto le tue capacità innate di risolvere i problemi.

Maggioranza di C

Ti basta poco per attivare i meccanismi corporei di difesa: le tue reazioni agli eventi – esterni o interiori – sono decisamente sproporzionate rispetto alla realtà dei fatti. Essere costantemente allerta ti induce una tensione che rischia di strutturarsi nel tempo e diventare parte di te, al punto che un minimo stimolo emotivo fa scattare in te un allarme. Il sostegno di un professionista può aiutarti a calibrare le tue risposte psico-fisiche rispetto al contesto e all'importanza che rivestono oggettivamente. Così puoi riuscire a goderti a pieno le novità e mobilitare, invece, maggiori risorse nei momenti problematici.