



Podcast 22

Come lavorare con persone sensibili?

Lavorare con le persone in gruppo o individualmente in generale è impegnativo. Bisogna avere conoscenze ed esperienze sufficienti per lavorare in modo responsabile. Gli esseri umani possono essere fragili. E se qualcuno ha già sperimentato un trauma devastante, è necessaria ancora più considerazione.

Essere sensibili può essere un tratto della personalità, ma può essere il risultato di un trauma o di entrambi. In entrambi i casi si traduce in un sistema nervoso alterato e risposte sociali che possono essere insolite. Se hai un gruppo di 13 persone che partecipano alla tua attività, è probabile che 9 di loro abbiano sperimentato almeno un evento traumatico nella loro vita e almeno uno di loro abbia o avrà PTSD. Questo si basa su statistiche relative alla popolazione generale. Se hai clienti provenienti da una zona di guerra, lavori esclusivamente con donne o lavori con il corpo / emozioni quella percentuale è ancora più grande. No, non verranno da te e ti racconteranno le loro storie, anche se sei aperto e amichevole. E potresti anche non aver necessariamente bisogno di saperlo. Devi comunque stare attento perché il tuo atteggiamento e il tuo approccio possono fare una differenza significativa. Può aiutare o potrebbe ritraumatizzare la persona, anche se hai le migliori intenzioni. Devi essere umile e riflessivo. Accetta il fatto che non puoi essere sicuro, sostituisci la certezza con la ricerca e abbraccia la tua fragilità.

1 - Chi può essere considerato sensibile? Devi stare attento e riflettere sul comportamento della persona alle tue reazioni, la connessione con l'altro. Può essere un segnale se ti rendi conto che un membro del tuo gruppo sta reagendo in modo insolito a una situazione sociale. Potrebbe tuttavia significare qualcos'altro, ad esempio potrebbe essere il fatto che proviene da una cultura diversa. Notare che qualcuno si concentra sempre sui bisogni e sui sentimenti degli altri e fare sforzi per soddisfare tali bisogni potrebbe essere un altro segno, ma potrebbe anche essere un'abitudine materna. Reagire in modo eccessivo o non reagire allo stimolo sensoriale potrebbe essere un altro segnale ancora, ma può essere causato anche da postumi di una sbornia o da problemi sensoriali. È un processo per imparare e capire, ma il meglio che puoi fare è assicurarti che se c'è qualcuno del genere nel tuo gruppo, questa persona non venga ferita di nuovo, ma venga ascoltata. E la cosa migliore è che, anche se non c'è nessuno nel gruppo che potrebbe essere considerato sensibile, il gruppo apprezzerà e apprezzerà comunque che tu sia consapevole di ciò che potresti non sapere ancora su di loro, si sentiranno al sicuro e curati. Quindi da questo atteggiamento ci puoi guadagnare molto!

2 Cosa devo considerare? Autoriflessione e motivazione personale/professionale: sapere cosa e perché si sta facendo. Gli errori più comuni nascono dalla buona volontà e dalla confusione dell'esperienza aneddotica ("ha funzionato per me") con l'evidenza ("questo è ciò che possiamo dimostrare sulla base dell'osservazione di un gruppo significativamente rappresentativo di persone"). La tua esperienza è tua ed è valida per te, tuttavia, è importante riconoscere che le persone con cui stai lavorando rappresentano una diversità umana con vite, esperienze, corpi molto diversi. Potresti offrire qualcosa di "utile / bello / liberatorio / curativo" perché è stata una svolta per te. Ma la persona sensibile potrebbe non apprezzarlo. Può anche essere scatenante / insopportabile per loro. Potresti sembrare disconnesso e non consapevole delle loro diverse realtà. Può essere qualsiasi cosa, un consiglio di stile di vita non radicato nella loro realtà, ma anche una scelta di musica, o esercizio fisico o un tocco. Non dare nulla per scontato: se ti sorprende a fare qualcosa per te stesso ("è stato così importante / grande nella mia vita") allora smetti di farlo. Continua a chiederti: lo sto facendo per me (il mio ego, le mie abitudini, il mio piacere) o per il partecipante al mio gruppo? Se non sei sicuro, prova qualcos'altro.

