

# Gestire lo stress: Cambiare prospettiva

In questo esercizio, i partecipanti riconoscono che l'angolo visivo influenza la percezione delle cose e che è un'opportunità da sfruttare per superare lo stress.



## Il cerchio fluttuante

Ai partecipanti viene chiesto di puntare l'indice verso il cielo e di disegnare un cerchio immaginario nel senso delle lancette dell'orologio. Mentre si sta disegnando il cerchio, l'indice si abbassa lentamente fino ad arrivare all'altezza del torace.

Dopo un momento, si chiede ai partecipanti in che senso ruota adesso l'indice. Sorprendentemente tutti muovono l'indice nel senso contrario delle lancette dell'orologio (poiché la prospettiva è cambiata).

### Riflessione

**Retroscena:** Le persone molto stressate spesso non riescono a cambiare il loro angolo visivo e non sono in grado di distanziarsi dai problemi. Un cambiamento di prospettiva – ad esempio un colloquio con una terza persona – può permettere di fare intravedere nuove soluzioni.

**Valutazione dell'esercizio:** Quali pensieri mi ha suscitato il cambiamento di direzione del cerchio?

**Nella vita quotidiana:** Quali sono le fonti di stress tipiche nella mia vita? Un cambiamento di prospettiva consapevole può contribuire a ridurle o addirittura a eliminarle? Cosa mi consiglierebbe un amico?

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**