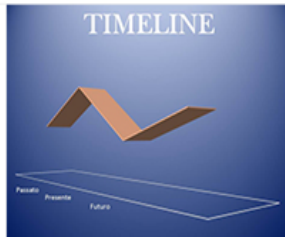




Timeline



2013

- Litigi a casa perchè sono poco presente
- Promozione al lavoro
- Vinco € 25.000 al lotto
- Depressione post-partum di mia moglie
- Nasce Leonardo

2012

- Inizio a giocare alle slot
- Mia moglie è incinta
- Incidente con l'auto
- Acquisto casa

2010

- Matrimonio
- Nuovo lavoro
- Perdo il lavoro

2005

- Prima auto
- Diploma

La Timeline è uno strumento molto conosciuto, anche Facebook lo utilizza per organizzare la pagina degli utenti con la storia della propria presenza sul social network. Tale strumento era prima ad appannaggio di varie discipline, prime tra tutte quelle psicologiche.

Lo scopo della Timeline è quello di contestualizzare nel tempo gli avvenimenti che avvengono nella nostra vita. Perché farla?

In alcune occasioni abbiamo difficoltà ad integrare le scelte che facciamo nella vita attuale con quelle che sono le nostre esperienze fatte nel passato. Talvolta si ha l'impressione che le cose ci capitino per caso, per fortuna o per sfortuna, come se fossero eventi esterni, capita che il senso delle scelte che facciamo ci sfugga. Pensiamo ad un divorzio: a volte non ci rendiamo conto che nel corso degli anni abbiamo dato così poche attenzioni al partner, presi come eravamo dal lavoro, dalla carriera, dai figli, che questi si è piano piano allontanato, fino ad arrivare alla perdita di significato dello stare insieme e quindi alla rottura del rapporto. Ma a noi, che non abbiamo fatto caso ai segnali che l'altro ci mandava o li abbiamo male interpretati, abbiamo la sensazione di un fulmine a ciel sereno, non ci siamo resi conto che è stato un processo graduale che si è aggravato nel tempo. In realtà gli elementi che compongono la nostra vita attuale sono spesso il frutto delle scelte fatte in precedenza.

Nasce così l'esigenza psicologica di ricostruire una storia personale, di dare un senso alla situazione presente che percepiamo come scomoda, complicata, difficile e di rompere una serie di circoli viziosi che non ci permettono di muoverci liberamente. È questa una delle sensazioni che si provano quando entriamo nella fase di dipendenza: siamo 'costretti' a fare determinate cose che inizialmente ci dava piacere fare, ma ora non più. Continuiamo però a portarle avanti a costo di perdere la sicurezza economica, le relazioni affettive, gli amici e persino la salute.

ISTRUZIONI

Quella che vedi di lato è un esempio di Timeline. Vi sono due suddivisioni fondamentali, quella per anni e quella tra passato, presente e futuro. Per ogni anno troverai segnati una serie di avvenimenti o scelte fatte. Per una maggiore visibilità degli stessi abbiamo pensato di segnare in verde gli avvenimenti che valutiamo come positivi, in rosso quelli negativi e in grigio quelli neutri. È fondamentale che segni gli eventi che per te sono stati significativi e cerchi di associarli a delle sensazioni o emozioni.

Per segnare gli eventi sul Futuro è utile suddividere la linea in spazi di un anno. Lo scopo è immaginare ciò che potrà accadere da qui a 1, 5 e 10 anni come conseguenza della situazione presente e come potrebbe evolvere la tua vita in relazione alla dipendenza. Non ti daremo un modulo prestampato per farla, tutti siamo differenti e prestabilire delle date avrebbe poca utilità, inoltre il prendere carta e penna per farlo, ti darà tempo e modo di ricavarti uno spazio personale di concentrazione e senza distrazioni, fondamentale per un esercizio del genere. Un ulteriore consiglio è quello di associare la Timeline alla Ruota della Vita, in modo da avere un quadro più completo su come sia la situazione passata, presente e futura segnata sulla Timeline rispetto alle principali aree della tua vita.

Non ci resta che augurarti un buon lavoro e un fruttuoso cambiamento nelle aree che più ti interessano.

Per qualsiasi info o per un ausilio a leggere i risultati che hai ottenuto puoi contattarci a:

info@coachingdipendenze.it