

Trick and tips: le sfide della quarantena a seconda della personalità

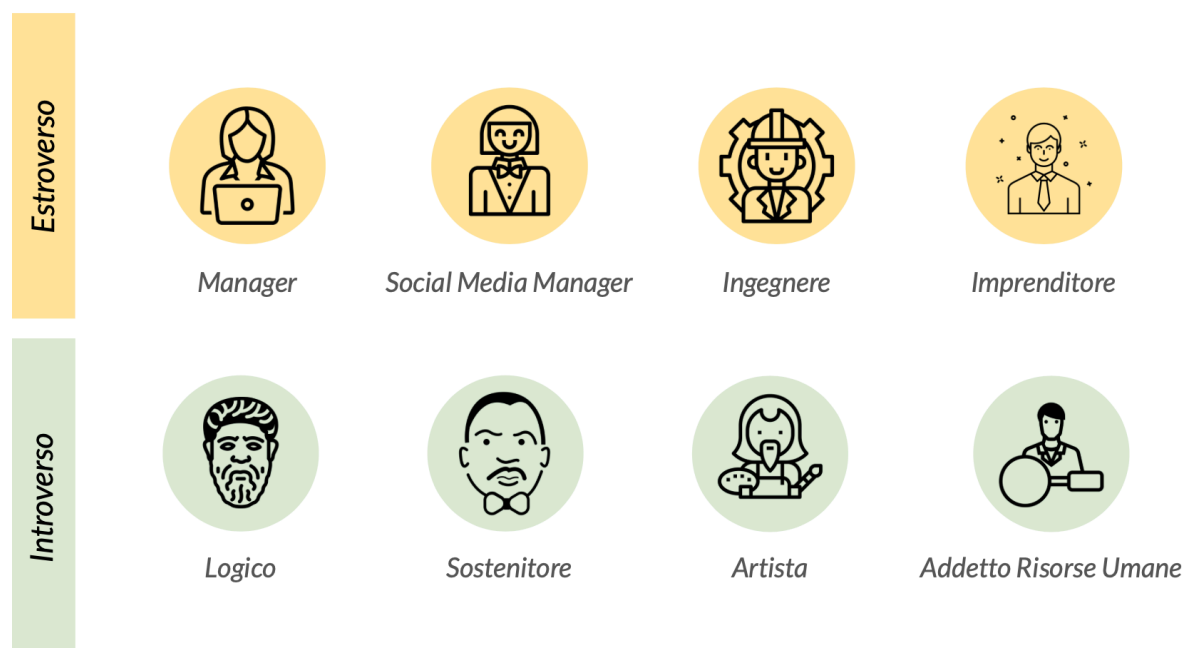
Shahin Manafi, Shady Dell'Amico

Introduzione

L'attuale emergenza sanitaria ha costretto molte aziende ad adottare le pratiche di lavoro a distanza, permettendo così ai dipendenti di continuare a svolgere da casa le loro attività professionali. Gli autori di questo articolo hanno pensato di **sintetizzare i profili da quarantena dei lavoratori in smart working**, identificando le possibili reazioni e suggerendo alcune indicazioni concrete per affrontare questo difficile momento.

La profilazione è avvenuta sulla base della tipologia psicologica elaborata dallo psichiatra svizzero Carl Gustav Jung¹. Jung ha identificato due atteggiamenti fondamentali del carattere (introversione ed estroversione) e quattro diverse funzioni cognitive (pensiero, sensazione, intuizione ed emozione) nella psiche, distinguendo così **otto differenti tipi di personalità**.

A partire da questo presupposto, e facendo riferimento anche al contributo teorico di Marie-Louise von Franz², abbiamo riassunto in otto modelli le tipologie di lavoratori in smart working:



Siamo consapevoli che questo lavoro non vanta di un metodo aziendale specifico. Volontariamente abbiamo preferito mantenere un tono informale e non scientifico, convinti che l'argomento fosse suscettibile ad essere considerato in termini meno severi e rigorosi rispetto a come sono svolte di solito queste ricerche.

Speriamo possa risultare comunque utile. E in ogni caso – bisogna dirlo – ci siamo divertiti a svolgerlo.

¹Vedi C. G. Jung, *Tipi psicologici*, Bollati Boringhieri, Torino 2011. Ed. originale: 1921.

²M. L. von Franz, *Tipologia psicologica*, Red!, Cornaredo (MI) 2004. Ed. originale: 1981.

1.
MANAGER
(tipo di pensiero estroverso)



Sono persone pratiche e fortemente coinvolte dall'attività professionale o dal loro campo di ricerca. Per il Tipo Manager tutto ciò che conta sono i **fatti**. I dati devono essere ordinati attraverso schemi chiarificatori volti a creare ordine laddove prima c'era il caos. Un Tipo simile si riconosce fra gli avvocati, i professionisti indipendenti, gli studiosi accademici, scienziati ed economisti, e così via.

Punti di forza: In situazioni esterne complesse, questo tipo è il solo che non si lascia intimorire e arriva a soluzioni soddisfacenti. La sua abilità nell'esercizio del pensiero strategico può portare a risultati nelle circostanze che comportano un'elevata pressione.

Punti di debolezza: Il suo mondo interiore gli è del tutto inconsapevole. Assorbito negli affari e nella professione, non ha interesse a chiarire il suo sistema di valori, i suoi ideali o le sue emozioni. L'elemento interiore resta inespresso e talvolta inconscio. «Un individuo simile – scrive Marie-Louise von Franz – può passare tutta la vita a risolvere problemi, a riorganizzare aziende, a formulare fatti con chiarezza: solo alla fine dell'esistenza comincerà a chiedersi con tristezza per che cosa è veramente vissuto»³.

DURANTE LA QUARANTENA il Tipo Manager non rimpiangerà particolarmente la vita d'ufficio. Trarrà infatti il massimo giovamento dalla **tecnologia** e dalla possibilità che offre il lavoro *smart*.

La sua performance professionale sarà persino **più alta del solito**. Orientato ai risultati e appassionato dal proprio lavoro, il Tipo Manager imposta la sveglia al mattino presto e non lascia che l'ansia per la situazione prenda il sopravvento. Né si fa distrarre dai social e dalle

³/vi, p. 73.

continue notizie. Utilizza tutto il suo tempo a disposizione per lavorare e coinvolgere il proprio team, che sarà così motivato a dare il massimo.

La quarantena permetterà inoltre al Tipo Manager l'avvio di quei progetti che da tanto tempo sognava, ma che non aveva finora avuto il tempo di realizzare. Assorto completamente dal proprio lavoro, potrebbe non trovare tempo per fare altro. Un Tipo del genere si propone obiettivi ambiziosi, da raggiungere settimana dopo settimana.

CONSIGLI

Questo tipo di personalità è la più esposta a dequalificare ogni attività al di fuori della vita lavorativa. La famiglia del Tipo Manager potrebbe sentirsi trascurata, soprattutto con il moltiplicarsi delle occasioni di condivisione dettate dalla quarantena.

Questo Tipo energetico è inoltre vulnerabile a un particolare pericolo: l'**esaurimento psicofisico**. Il Tipo Manager ignora ogni campanello di allarme e a lungo termine potrebbe risentire degli effetti negativi dovuti a uno stress prolungato.

È importante dunque che si impegni in quella che per lui è la cosa più difficile: **riposarsi**. Che si eserciti ad allentare le tensioni. Stare con la propria famiglia, fare una chiamata ai propri amici o prendersi un caffè virtuale con i colleghi, potrebbero essere buone occasioni di relax. Utile, a questo riguardo, può essere anche praticare un hobby di cui già ha esperienza, imparare cose nuove oppure cucinare. La regola resta una sola: **esercitarsi all'inutile**. Come scrive Nietzsche, «stare con i muscoli rilassati e la volontà staccata: questa è la cosa più difficile⁴».



⁴ F. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, Adelphi, Milano 1976, p. 135.

2.

LOGICO

(tipo di pensiero introverso)



Si tratta di persone il cui interesse è principalmente rivolto a risolvere ogni forma di confusione mentale. Al contrario del precedente, il Tipo Logico non s'interessa ai dati ma alla **precisione dei concetti utilizzati** e ai **processi logici**. Vuole, come si dice, avere le «idee chiare» su una certa situazione. Sono persone che, nelle scienze, si interessano poco ai laboratori sperimentali e più alle implicazioni, alle teorie fondamentali.

Punti di forza: Un simile tipo sa seguire processi inferenziali complessi. In una situazione che richiede chiarezza logica, sa comprendere dove c'è un salto argomentativo e dove una discussione porti in un vicolo cieco.

Punti di debolezza: Ha un rapporto travagliato con le situazioni oggettive. Tende ad essere «distratto», assorbito nello sviluppo di idee soggettive al punto da dimenticarsi del mondo che ha intorno. Tutto ciò lo rende vulnerabile all'isolamento volontario.

DURANTE LA QUARANTENA il Tipo Logico ama stare da solo. Vede il distanziamento sociale come occasione per avere più tempo per i suoi interessi senza essere interrotto e doversi costantemente preoccupare delle aspettative degli altri.

La lontananza dal ritmo d'ufficio destruttura però la sua giornata. Un'eccessiva introspezione, prolungata per settimane, può rendere più difficile il rapporto con gli aspetti «pratici» della quotidianità. Un simile Tipo farà fatica a darsi degli orari e a distinguere in maniera netta il lavoro dal tempo libero. La stessa concentrazione nello svolgimento dei compiti professionali da casa potrebbe risentirne.

Il Tipo Logico tende infatti all'**isolamento**. Assorto nei suoi pensieri, gli risulta difficile mantenere contatti con le altre persone a distanza, compresi i colleghi.

CONSIGLI

È importante che questa tipologia di persone resti in contatto con amici/familiari. Altrettanto importante è che si sforzi ad avere un'agenda e un piano di lavoro strutturato, svegliandosi sempre alla stessa ora, adibendo un ambiente di casa ad ufficio e creando una wish-list del post-quarantena per mantenere alta la motivazione. **Serve un ritmo.**

In secondo luogo, al fine di ridurre lo stress, il Tipo Logico deve limitare l'esposizione alle notizie (mai troppo allegre) e fare qualcosa di **pratico** per rallentare il flusso dei pensieri. Una maschera di bellezza al viso, ad esempio, o scaricare un'applicazione da internet per praticare dello sport da casa, potrebbero contribuire a riportare «sulla terra» il Tipo Logico ed evitare così che il suo maggior talento - la chiarezza logica - non venga indebolito dalla mancanza di concentrazione.



3.

SOCIAL MEDIA MANAGER (tipo di sentimento estroverso)



Sono persone che hanno grandi capacità di adattamento. «Questo tipo farà amicizia con estrema facilità, avrà pochissime illusioni sulla gente, ma sarà capace di giudicarne gli aspetti negativi e positivi in modo equilibrato»⁵. Li si riconosce soprattutto per il carattere brillante nei rapporti interpersonali e per diffondere intorno a sé un'atmosfera gradevole. Sono pieni di amici e chiaramente connotati dal successo sociale. Si trovano spesso fra uomini di spettacolo, fra cantanti, attori, e così via.

Punti di forza: Un Tipo simile coglie immediatamente la sofferenza del prossimo. Sono persone che spesso telefonano o creano contatti, che trasmettono calore e sanno instaurare un rapporto piacevole con chiunque.

Punti di debolezza: In generale il Tipo di sentimento estroverso ha difficoltà a pensare in termini logici. Difficilmente riesce a realizzare astrazioni e non ama chi si dedica a faccende ritenute «profonde». Egli è tutto fuori di sé, verso gli altri e verso l'ambiente, e questo lo rende volubile alle mode e spesso conformista.

DURANTE LA QUARANTENA questo Tipo **non sopporta la solitudine**. Ama infatti stare in mezzo alle persone, sentire un senso di connessione con gli altri. L'idea di lavorare da casa non gli piace: preferisce un luogo in cui si possa socializzare con i colleghi. Arrestando bruscamente i suoi piani, la quarantena si sta rivelando fonte di stress, contribuendo a distrarlo dal lavoro e a privarlo di una stabile tabella di marcia.

Il Tipo Social gestisce la situazione trovando il modo di riorganizzarsi e adattarsi: lo vedremo parlare spesso su Skype, stare in contatto sui social, fare dirette Instagram, chiamare

⁵Ivi, p. 80.

continuamente i propri cari. Egli è completamente **assorbito nella rete delle sue relazioni** e ha difficoltà a valorizzare aspetti specificatamente individuali.

Attento al proprio aspetto, porrà particolare riguardo alla forma fisica, ad esempio praticando sport e sottoponendosi a cure estetiche. Lo vediamo farsi maschere, vestirsi in maniera adeguata, curare la propria pettinatura, persino abbronzarsi. E chiaramente postare sui social tutto quanto.

CONSIGLI

In primo luogo: **programmare la propria giornata lavorativa**, mettendo presto la sveglia al mattino e dedicando dei momenti appositi per sentire i propri amici o passare dei tempi sui social, distinguendo in maniera netta il tempo da dedicare al lavoro e quello da dedicare allo svago.

In secondo luogo, può essere utile che il Tipo Social pianifichi la settimana in modo simile a come era abituato a viverla. Ad esempio, se il martedì sera praticava lo yoga, è importante che calendarizzi l'impegno e segua una lezione online alla stessa ora in cui era abituato; se il venerdì sera faceva un aperitivo con gli amici, potrà organizzare un «aperitivo» da fare via Skype. Questo lo aiuterà a mantenere la sua **normale routine** e a non sentirsi sopraffatto dalla situazione.

È infine importante che mantenga la socialità lavorativa anche stando a casa: che continui, dunque, a pianificare delle pause caffè con i colleghi, delle riunioni o presentazioni da fare in virtuale, o dei progetti da portare avanti tutti insieme, in modo che **non perda la motivazione** dovuta dall'isolamento.



4.

SOSTENITORE

(tipo di sentimento introverso)



Sono persone silenziose e hanno una ricca vita interiore. Il comportamento del Tipo Sostenitore si muove attraverso principi di valore così coerenti e stabili che finiscono per influenzare anche gli altri. Trasmettono una certa dolcezza e una forte tranquillità, di base vengono ricercati proprio per la pace che si respira con loro.

Punti di forza: «Con una sorta di silenziosa lealtà, senza alcuna spiegazione, questi tipi compaiono laddove si svolgono fatti interiori molto importanti [...]. Spesso, per esempio, sono i tipi di sentimento a costituire la spina etica di un gruppo: senza irritare gli altri con prediche morali o precetti etici, si comportano in prima persona con sistemi di valori talmente corretti da emanare segretamente un'influenza positiva sulle persone intorno a loro»⁶.

Punti di debolezza: Sono caratterizzati da una certa «monomania intellettuale»⁷. Hanno poche idee, e questo li costringe a un'interpretazione degli eventi assai monotona: tutto è spiegato da poche rudimentali nozioni, fatto che spesso annoia gli interlocutori e rende le loro spiegazioni assai semplicistiche.

DURANTE LA QUARANTENA la personalità di Tipo Sostenitore è piuttosto stabile. Abituata a stare da sola, difficilmente si fa prendere dall'ansia e dal disagio che questa nuova situazione può creare. Autosufficiente e introversa, non si deprime per la mancanza di contatto fisico, né rimpiange la vita d'ufficio. Lavorare da casa, per il Tipo Sostenitore, è anzitutto un'opportunità: può così evitare gli inutili sensi di colpa che ogni volta lo accompagnano

⁶/vi, p. 88.

⁷p. 89

quando evita situazioni sociali stressanti.

Il **rallentamento generale dei ritmi** è dunque adeguato alle sue esigenze psicologiche e relazionali. La sua produttività rimarrà pressoché costante e le attuali circostanze non avranno particolari ritorsioni sulla sua vita lavorativa.

CONSIGLI

Per il Tipo Sostenitore è importante mantenere contatti sociali. L'interazione gli permetterà di non isolarsi e di esercitare un'influenza positiva sulle altre persone, specie sui soggetti più deboli e ansiosi.

Il Tipo Sostenitore, a livello lavorativo, è **produttivo anche da solo**. Può così concentrarsi a mantenere i rapporti con le persone care e ridurre al necessario quelli professionali. Certamente non ha bisogno di essere costantemente a contatto con i manager o con i colleghi per mantenere alta la propria motivazione.



5.

INGEGNERE

(tipo di sensazione estroversa)



Sono persone il cui mondo è tutto incentrato sui cinque sensi. Hanno la capacità di osservare tutti i dettagli, di saper distinguere materiali e stoffe diverse a colpo d'occhio, di rapportarsi col mondo in modo pratico e oggettivo. «Quasi tutti – dice la von Franz – abbiamo conosciuto il tipo dell'ingegnere arido, che sembra essere dedito esclusivamente alle macchine e ai motori, e sembra giudicare tutto da quell'unico punto di vista»⁸. Un simile tipo sa rapportarsi con grande concretezza alle situazioni, ma è incapace di esercitare un pensiero che lo porta lontano dalla sua esperienza diretta.

Punti di forza: I tipi di sensazione estroversa hanno una grande capacità di differenziare tutto quanto è materiale e oggettivo. Sono persone competenti e affidabili in tutto ciò che richiede un lavoro operativo e sperimentale. Sanno dunque dare suggerimenti efficienti e decisivi nella realizzazione di progetti.

Punti di debolezza: Tutto quanto è teorico è per loro difficile e inutile. I processi logici astratti sono alla stregua di sogni fantasiosi, le domande di senso prive di qualunque comprensione. Per non parlare degli aspetti emotivi! Uomini e donne del genere difficilmente sanno parlare di sé, di ciò che provano e di quanto desiderano.

DURANTE LA QUARANTENA il Tipo Ingegnere si trova in una posizione ambigua. Concreto e organizzato, **non ama l'inattività** ma necessita di un'agenda piena di incontri di lavoro e progetti. Costretto a cambiare da un giorno all'altro la propria routine, e soprattutto a dover mettere da parte alcuni dei suoi piani, potrebbe sentirsi «in gabbia» in questa situazione.

La quarantena può essere per lui un momento fecondo nella misura in cui riesce a

⁸Ivi, p. 50.

dedicarsi, con attenzione e competenza, ad un lavoro pratico. Chiamato all'ozio forzato, potrebbe invece sentirsi stanco ed esaurire le proprie energie con maggiore rapidità.

CONSIGLI

È importante che il Tipo Ingegnere **mantenga il più possibile la sua routine lavorativa**, adattandola alla situazione. Motivazione e morale devono rimanere alti. Può essergli utile riprogrammare un'agenda in modo meticoloso adeguandola alla quarantena, includendo riunioni e meeting virtuali, progetti da sviluppare e pause caffè con i colleghi.

Dato l'orientamento pratico di questo carattere, un suggerimento specifico è quello di impegnare la mente in **attività ludiche**. I giochi da tavolo, ad esempio, possono riunire la famiglia o i coinquilini, aiutando a mantenere alto l'umore. Oppure, se ha figli, il Tipo Ingegnere può divertirsi con i Lego o con giochi altrettanto manuali. In questo modo può coinvolgere la famiglia in ciò che gli riesce meglio (costruire, smontare, montare...) e sentirsi meno solo, cosa che di fatto non ammetterebbe mai. L'invito generale al Tipo Ingegnere è pertanto questo: **restate intellettualmente vivaci**.



6.

ARTISTA

(tipo di sensazione introversa)



Sono persone con una forte attenzione verso i dettagli estetici e le impressioni sensoriali. Li si vede di solito assorti di fronte a questo o quel particolare che a chiunque altro sarebbe sfuggito. Sanno fare descrizioni minuziose di ciò che hanno vissuto attraverso i colori, i suoni, gli odori. Li si nota soprattutto fra i fotografi, fra gli artisti, fra i costumisti, fra i consulenti d'immagine.

Punti di forza: Nessuno come il tipo di sensazione introversa sa dare consigli sul rapporto tra dati sensibili. Hanno la capacità di differenziare colori diversi e combinarli in modo che risultino piacevoli. In generale hanno talento proprio laddove si riconosce un'esigenza di *sensibilità*.

Punti di debolezza: Tendono a non avere progettualità e a non valutare la realtà in prospettiva del futuro. Sono spesso assorbiti nel fantastico, nel turbinio delle loro impressioni, e questo li rende talvolta «sognatori» privi di concretezza.

DURANTE LA QUARANTENA al Tipo Artista non dispiace il distanziamento sociale. Non sente il bisogno di essere costantemente a contatto con le persone alle quali vuole bene. La solitudine è bella per il Tipo Artista, o comunque non è fonte di sofferenza ed eccessiva claustrofobia.

Una simile personalità vede nella quarantena un momento fecondo per portare avanti le proprie passioni. Approfitta infatti del maggior tempo a disposizione per dedicarsi ai suoi hobby. Ora finalmente non vi deve più rinunciare per i ritmi frenetici della vita quotidiana. La troveremo ad esempio a sperimentare nuove ricette in cucina, a suonare la chitarra in casa o

a dipingere. Ad essere, in qualche modo, un po' più se stessa.

Assorto dalla passione, il Tipo Artista passa dunque il tempo di isolamento in modo sereno, ma potrebbe trovarsi in difficoltà a concentrarsi adeguatamente sul proprio lavoro. Sono persone molto sensibili e più suscettibili di altre a percepire la natura della crisi che stiamo attraversando.

CONSIGLI

È importante che queste persone non siano costantemente sottoposte alle notizie e alle statistiche degli ammalati o dei morti per Covid-19, fatto che potrebbe aumentare l'ansia che già provano. Come si è detto, infatti, questo Tipo è **più sensibile** degli altri.

Un Tipo Artista potrebbe trarre giovamento dallo scaricare un'applicazione di Mindfulness (ce ne sono molte gratuite) e dal fare dell'esercizio fisico, per rilassare la mente e attenuare le preoccupazioni. In generale le molte pratiche del «benessere» possono essere adeguate tecniche di gestione dello stress da quarantena.

La quarantena può essere un periodo fecondo, quando adeguatamente modulata su un lavoro scandito in tempi precisi. Le passioni coltivate, se da una parte favoriscono una certa distrazione, dall'altra possono infatti incidere sulla performance lavorativa. Per questo motivo si consiglia al Tipo Artista di pianificare un'agenda strutturata dei tempi professionali e di svago, e di **distanziare fisicamente lo spazio del lavoro dallo spazio in cui ci si dedica alla passione** (ad esempio non lasciando lo strumento musicale nella stessa stanza in cui si lavora).



7.

IMPRENDITORE
(tipo di intuizione estroversa)



Quando c'è una crisi, alcuni soffocano e alcuni riescono individuare le prospettive emergenti. Questi sono i tipi di intuizione estroversa, abili a riconoscere le possibilità e gli sviluppi futuri di un certo contesto. Persone simili sanno «fiutare» le occasioni e vedervi un'opportunità di profitto. Li troviamo fra i giornalisti, fra gli agenti di borsa, fra gli imprenditori, fra i politici, e così via.

Punti di forza: L'intuitivo estroverso è l'uomo eccellente per avviare una nuova attività commerciale. Sa cogliere l'andamento del mercato e prevedere dove è opportuno investire. È l'uomo con il «naso» per il futuro che sa individuare i vantaggi delle situazioni di disordine.

Punti di debolezza: L'intuitivo non ha pazienza. Sa riconoscere le nuove opportunità, ma di fronte alle difficoltà non riesce a perseverare. Gli è più facile inventare qualcosa di nuovo che affrontare i tempi d'attesa. Per lui il risultato dev'essere immediato, evidente, veloce.

DURANTE LA QUARANTENA la quarantena è un momento travagliato per l'Imprenditore, che senz'altro si trova ad affrontare condizioni svantaggiose e dense di implicazioni economiche. E tuttavia, la quarantena segna anche un periodo di crisi dove il tipo intuitivo estroverso può esercitare i suoi talenti. Si può anche dire che la situazione richieda (e richiederà) *soprattutto* uomini e donne simili, capaci di guardare al futuro come una **promessa**.

La personalità di Tipo Imprenditore può sentirsi soffocata per varie ragioni. Tipi del genere sono molto indipendenti, pertanto è facile immaginare quanto soffrano la monotonia

della vita di casa. Come tutti gli estroversi, vivono male l'isolamento sociale e non apprezzano lo *smart working*, preferendo collaborare avendo attorno persone in carne ed ossa. Sono per natura «animali sociali»: il loro posto è fra la gente.

Ma c'è anche un'altro elemento. Il Tipo Imprenditore ama esercitare il controllo sulla propria vita, e soffre particolarmente se qualcuno o qualcosa circoscrive la sua libertà. Una situazione come quella attuale, che si svolge completamente **fuori dal controllo** del Tipo Imprenditore, non può che creare un forte «senso del limite». E l'Imprenditore, che vive nel mondo delle *possibilità*, è il più esposto a soffrirne.

CONSIGLI

Per superare queste frustrazioni è importante (ma il Tipo Imprenditore lo sa bene già da solo) sostituire e/o riadattare i propri compiti, obiettivi e progetti con altri che possono adattarsi a superare la crisi in cui stiamo vivendo. Nella selezione sociale, come in quella naturale, non vince affatto il più forte, ma chi sa meglio **adeguarsi** ai contesti ambientali.

È importante che i Tipi Imprenditori coinvolgano la propria squadra nello stesso modo in cui erano abituati a fare in ufficio, usufruendo delle applicazioni che permettono di lavorare in team in modo virtuale (es. Microsoft Office 365). Di base il Tipo Imprenditore deve intuire che il suo lavoro non è adesso finalizzato al semplice profitto, ma è un **servizio alla società**, che ha bisogno di progetti e idee originali per fronteggiare al meglio la crisi. In filosofia esiste il concetto di «trasvalutazione» per indicare il cambiamento di segno di una situazione. Bene; il Tipo Imprenditore, più di altri, ha la capacità di «trasvalutare la crisi» e di renderla, da semplice cedimento dello *status quo*, un'opportunità per il futuro.

Durante la quarantena i Tipi Imprenditori potranno impiegare il tempo libero imparando qualcosa di nuovo (ad esempio una lingua, o facendo dei corsi online su come gestire il proprio team in maniera efficace), e trarranno profitto anche da questo. Si sentiranno così attivi, stimolati e sentiranno anche che sotto il disagio attuale **nascono, silenziose e nascoste, nuove opportunità**.



8.

ADDETTO ALLE RISORSE UMANE

(tipo intuitivo introverso)



Sono persone con grosse capacità intuitive, rivolte però non al mondo esterno ma a quello interno. Sanno cogliere gli sviluppi di una certa situazione a partire dalla dimensione psicologica, mentre i fatti non hanno una grande importanza. Gli intuitivi introversi riconoscono i processi che si svolgono nell'intimo dell'uomo e hanno pertanto la facoltà di saper “orientare” verso una certa strada. Sono spesso eccentrici. Li troviamo nelle professioni d'aiuto, nelle risorse umane, ma anche fra i poeti e i mistici.

Punti di forza: Hanno una generale comprensione della natura degli esseri umani. Questo li rende particolarmente utili in contesti lavorativi fondati sulle relazioni interpersonali. La loro capacità *intuitiva* è particolarmente feconda nelle situazioni in cui è necessario riconoscere le «persone giuste» per una certa attività.

Punti di debolezza: Senz'altro la distrazione. Non hanno concentrazione per i fatti del mondo, verso cui tendono a sorvolare. «L'intuitivo introverso è spesso a tal punto ignaro dei fatti esterni che quanto egli riferisce va preso con grande cautela»⁹.

DURANTE LA QUARANTENA questi Tipi si troveranno in circostanze analoghe a quelle di tutti gli introversi. La reclusione forzata di per sé non li stanca, anzi, può essere inizialmente valutata come un'opportunità per dedicarsi al loro mondo interiore per mezzo della scrittura, dell'arte oppure del lavoro (se il lavoro è di natura intellettuale).

⁹Ivi, p. 67.

Il pericolo maggiore arriva dalla solitudine prolungata: questi Tipi hanno infatti bisogno di **relazioni che “sospendano” la loro introversione**. La tendenza naturale a pensare molto deve incontrare *resistenze* capaci di riportandoli alle esigenze concrete del loro ambiente. Si tratta di un faticoso esercizio di *estroversione* che la quarantena rende senz'altro più complesso.

CONSIGLI

È importante per queste persone mantenere delle relazioni virtuali con amici e parenti. Grazie alle loro spiccate capacità relazionali, **sanno comprendere gli altri e dare loro supporto** in questa situazione di disagio. Si tratta di un talento: l'occasione per non isolarsi, come sarebbero portati a fare per la loro riservatezza, e trarre così beneficio da un'attività che senz'altro aiuta per primi loro stessi.

D'altra parte, sebbene gli sia semplice aiutare e a comprendere gli altri, il Tipo introverso intuitivo può però **fare fatica a chiedere aiuto** in caso di necessità. Difficilmente lo si sente domandare consigli o parlare delle proprie faccende personali. In questa quarantena diventa dunque importante, laddove vi fosse la necessità, **accettare di aver bisogno di chiedere aiuto**.

Bibliografia:

C. G. Jung, *Tipi psicologici*, Bollati Boringhieri, Torino 2011. Ed. originale: 1921

M. L. von Franz, *Tipologia psicologica*, Red!, Cornaredo (MI) 2004. Ed. originale: 1981.

Sitografia:

<https://personalitygrowth.com/how-you-handle-quarantine-social-distancing-based-on-your-personality-type/>.

<https://personalitygrowth.com/how-you-handle-working-from-home-based-on-your-personality-type/>.

Note biografiche:

Shady Dell'Amico è nato a Pisa il 21/11/1994. È laureato magistrale in Filosofia all'Università di Pisa con una tesi sulla psicologia del profondo. Si interessa di psicoanalisi, antropologia filosofica e fenomenologia della religione. E-mail: **shadiron@gmail.com**.

Shahin Manafi è nata il 2/08/1992. È laureata magistrale in Ingegneria Gestionale presso l'Università di Pisa con una tesi sulle metodologie per lo sviluppo di prodotti innovativi. Attualmente dottoranda presso l'Università di Modena e Reggio Emilia, si interessa principalmente di industria 4.0, *People Analytics* e trasformazione del mercato del lavoro. E-mail: **shahin.manafi92@gmail.com**.