

FOCUS



NUOVE STRATEGIE

L'ideatore del servizio:
«Povertà, suicidi, malattie:
aiutiamo i cittadini dove
le istituzioni non ci sono»

Uscire dalla crisi è possibile, ma bisogna smettere di piangersi addosso e partire da se stessi. Questa la convinzione su cui si regge lo Sportello Anticrisi, nato sul modello del *boot camp* made in Usa per rispondere alle conseguenze fisiche e psicologiche di un'epidemia di povertà colpirebbe oltre il 30% delle famiglie italiane. Perché «crisi» in greco vuol dire «scelta», ovvero la possibilità di aprirsi davanti nuove opportunità.

Francesca Ronchin

ROMA - Uscire dalla crisi si può. E senza aspettare che a cambiare sia lo spread ma partendo direttamente da se stessi. Questa la convinzione su cui si regge lo Sportello Anticrisi, nato per rispondere alle conseguenze fisiche e psicologiche di un'epidemia di povertà che secondo dati Istat colpirebbe oltre il 30% delle famiglie italiane. «Povertà ma anche suicidi e nuove patologie, la crisi è tutto questo - spiega Gianni Lanari, psicoterapeuta ideatore dello sportello - a Roma come a Milano, i comuni stanno allestendo sportelli anticrisi ma spesso sono molto settoriali e il supporto psicologico è marginale. Per questo, là dove le istituzioni sono ancora indietro, andiamo avanti noi privati».

E così sulla falsariga dei «boot camp» americani Lanari ha messo a punto un vero e proprio corso di addestramento non solo per non affondare nelle grigie acque della crisi ma addirittura trarne vantaggio. Diventare più forti e magari raggiungere nuove sponde, in



PSICOLOGO

Gianni Lanari, specializzato in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale, ideatore dello Sportello

Parola d'ordine: resilienza
ovvero la capacità di reagire

Il vademecum

Per passare dal ruolo di vittima della crisi a quello di artefice del cambiamento

1 Ogni crisi va affrontata gradualmente. Provarci è un tuo diritto



2 Sbagliare è un tuo diritto così come risollevarti, ogni volta che lo vuoi



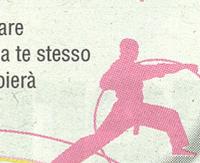
4 La sofferenza è il tuo personal trainer, ti forgia per affrontare la vita



3 Dietro la tua debolezza si nasconde la tua forza



6 Non puoi cambiare il mondo: cambia te stesso e il mondo cambierà



5 Le intenzioni contano ma i fatti di più, è tuo diritto attuarli



Fonte: Sportello Anticrisi

MAL DI CRISI

Le sei regole per ripartire

Ecco lo Sportello gestito da terapeuti: aiuta a rispondere alle conseguenze fisiche e psicologiche della recessione

poche parole cambiare vita. «Nella cultura orientale "crisi" significa opportunità mentre l'origine greca ha in sé il concetto di scelta e quindi superamento di una situazione di stallo», spiega Lanari. Cer-

to che con una disoccupazione ai massimi storici, 40% per gli under 40, difficile pensare all'etimologia quando non si trova lavoro. «E' vero, la crisi porta ansia, paura, stress, rabbia e depressione - am-

mette Lanari - ma è un' incredibile opportunità di cambiamento e auto-realizzazione. Avere un lavoro non è la stessa cosa che sentirsi realizzati e la crisi è qui a ricordarcelo».

Fino ad accorgersi,

magari, che per quell'attività di import export, strangolata dalla crisi, non ci eravamo molto portati. Ma per uscire dal ruolo di vittima della crisi e rimettersi ai comandi della propria vita occorre rafforzare

un muscolo in particolare, quello della resilienza, un termine che la psicologia ha strappato alla metallurgia e che sta ad indicare la capacità di resistere a forze e pressioni esterne. Un muscolo che se ben allenato può permetterci di evitare lunghe e costose terapie a base di antidepressivi le cui dosi giornaliere, complice la crisi, sarebbero passate da 8.18 ogni mille abitanti a 36.1 (Osservatorio Nazionale Salute). «Il nostro servizio non ha effetti collaterali e soprattutto molto più economico - spiega Lanari - dato che il costo è per lo più simbolico, una forma di impegno verso se stessi e facili tentazioni come gioco e alcol». Ci sono molti disoccupati che spendono in slot e alcol. Questo è un investimento su se stessi».

E a 360° dato che lo sportello mette a disposizione del cittadino un team di consulenti per rispondere alla crisi in tutti i suoi aspetti, dalla ricerca del lavoro alla compilazione di un ricorso contro Equitalia. Non solo, oltre allo sportello, è attivo un gruppo di auto mutuo aiuto anticrisi.

La storia

ROMA - Loredana, 45 anni, romana, lavora nell'Ufficio Marketing di una grossa azienda di pasta. Laureata in lettere a 25, un paio di master e qualche stage all'estero, dopo anni di collaborazioni saltuarie, finalmente un ingaggio a tempo indeterminato. «Il mio è quello che si dice un posto d'oro, di quelli che di questi tem-



PIAGA SOCIALE Il mobbing è costringere una persona a lasciare il lavoro senza licenziarla

«Io, dal mobbing alla rinascita personale»

Loredana, 45 anni, contratto a tempo indeterminato: così mi hanno salvata

pi bisogna tenersi stretti. Infatti sono 5 anni che resisto».

In che senso «resiste»?

«Poco dopo l'assunzione ho notato dinamiche di dubbia moralità che non mi sentivo di appoggiare».

E quindi cos'è successo?

«Hanno iniziato a tagliarmi fuori. Da un ruolo

di responsabilità sono passata a fare fotocopia e al massimo passare progetti di altri. In poche parole sono diventata vittima di mobbing».

Senza altro una situazione spiacevole, ma perché lo sportello anticrisi?

«Ho iniziato ad avere attacchi panico, mi sentivo in trappola, ostaggio del datore di lavoro

e della crisi, moralmente obbligata a mantenere il posto a qualsiasi condizione perché oggi, dove lo si trova un altro lavoro?».

E quindi come l'ha aiutata lo Sportello?

«Parlando con la psicoterapeuta ho capito che restare in quella situazione non era un obbligo ma una scelta e questo mi ha ridato forza.

Se sono arrivata fin qui è perché di difficoltà ne ho superate tante e se dovessi cadere saprò rialzarmi anche questa volta».

E ora?

«Per il momento ho contrattato un part time, ho più tempo per me stessa, per la mia famiglia e per trovare alternative».

(F.Ron.)