



M. Cristina Nardone

Direttore Generale e A.D. della società di consulenza e formazione aziendale "S.T.C. Change Strategies" fondata nel 2001 insieme al fratello Prof. Giorgio Nardone. Sono oltre 600 gli interventi di consulenza, coaching e formazione che ha svolto con successo con manager aziende ed organizzazioni. È inoltre Direttore Marketing e del Personale del "Centro di Terapia Strategica". Presidente della Nardone Watzlawick Onlus da lei fondata nel 2007.

Lavoro Psicologia e Comunicazione

4 CONSIGLI PER GESTIRE L'ANSIA DELLA CRISI ECONOMICA

"Ogni problema profana un mistero: a sua volta il problema è profanato dalla sua soluzione." E.M. Cioran

CONSIGLI

I mass media e la profezia che si autoavvera

"L'azione dei media è quella di far accadere le cose piuttosto che di darne conoscenza". Marshall McLuhan,

Riviste, telegiornali e mass media in generale, non fanno che altro "bombardarci" letteralmente di notizie sulla crisi economica e sui livelli sempre più alti di disoccupazione. Notizie di questa portata, esercitano inevitabilmente un **impatto negativo sui nostri pensieri e sulle nostre credenze**, andando ad alimentare un circolo vizioso di **ansia e preoccupazione**.

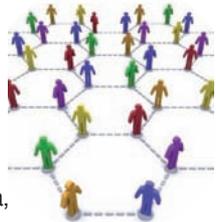
Cosa accade quando la paura e la preoccupazione prendono il sopravvento nella nostra mente?

Nell'esatto momento in cui la persona si costruisce una particolare credenza, tutti i suoi atteggiamenti e comportamenti, in maniera del tutto inconsapevole, saranno orientati verso la ricerca di tutti quegli elementi o aspetti che vanno a confermare la credenza stessa (**profezia che si autoavvera**), innescando un circolo vizioso di pessimismo e negativismo. Per esempio, una persona che rinuncia alla possibilità di un colloquio perché scoraggiato dai messaggi pessimistici trasmessi in tv circa le ridotte opportunità di lavoro in Italia. Tale atteggiamento di rinuncia, conduce la persona a sperimentare ancora di più una sensazione di impotenza, mancanza di autostima e ad avvallare la credenza che la crisi economica stia ormai imperando e per cui vale definitivamente la pena interrompere ogni tentativo di ricerca di soluzioni efficaci. Conoscere meccanismi di questo tipo può essere utile per evitare di essere vittime inconsapevoli della paura e a cercare di indirizzare diversamente le nostre energie.

Crei una rete di supporto

"Sarai triste se sarai solo" - Ovidio

Il fatto di aver perso un lavoro o di non riuscire a trovarne uno, può portare, senza che la persona se ne renda conto, a isolarsi dalla rete di colleghi o amici costruita fino ad ora e ad adottare un atteggiamento di chiusura nei confronti del mondo. Talvolta, questo comportamento è accompagnato dal desiderio di non svelare agli altri le proprie debolezze, le proprie paure o preoccupazioni. In realtà, come accennato prima, rispetto alla profezia che si autoavvera, atteggiamenti di chiusura verso il mondo non fanno altro che incrementare il senso di solitudine e la visione pessimistica della situazione che si sta vivendo, trovando una conferma del fatto che non esiste una via d'uscita. **Costruire o ri-costruire una rete di contatti**, è invece un passo molto importante da fare, perché sono numerosi gli studi che dimostrano, che in condizioni di stress o in presenza di problemi, una solida rete sociale su cui contare, contribuisce ad incrementare una generale sensazione di benessere. Inoltre, come afferma il vecchio "detto", **"l'unione fa la forza"**, coltivare i contatti con amici e conoscenti, concretamente, aumenta la probabilità di trovare opportunità lavorative, condividere e realizzare progetti, nonostante le difficoltà esistenti.



Scarica ansia e stress

Nei momenti di maggiore tensione e nervosismo, trova un modo per



poter "scaricare" energie e pensieri negativi. **Scrivere della rabbia che si sta provando, fare attività fisica**, uscire a fare una passeggiata, per quanto possano sembrare attività banali, aiutano a canalizzare le emozioni negative in maniera adeguata e a rigenerarsi. In particolare trasferire la rabbia sulla carta si è dimostrata, a seguito della continua ricerca intervento al CTS di Arezzo svolta dal prof. Nardone ed in Italia dai collaboratori nell'ambito dei disturbi psicologici, una tecnica efficace per la risoluzione di molte problematiche generate da questa prorompente sensazione. Scrivere rallenta il flusso di pensiero e seda l'agitazione, è come un canale naturale per depurare un acquitrino stagnante.



Procedere in maniera flessibile per obiettivi

Sulla scia di quanto finora scritto, è fondamentale, infine, non perdere di vista i propri obiettivi. Per quanto, la situazione possa essere oggettivamente difficile, porsi degli **obiettivi quotidiani o mensili** (ad esempio: tre colloqui in un mese, proporre un'idea lavorativa da sviluppare con colleghi e amici...) aiuta a non sperimentare la sensazione di essere alla deriva, vittima degli eventi. In un periodo come questo essere scartati è la regola non l'eccezione, quindi è bene prepararsi al peggio ed è bene concedersi di venire respinti evitando di associare il rifiuto ad una mancanza di capacità.



E' importante, anche, evitare di essere eccessivamente rigidi quanto piuttosto **usare un atteggiamento flessibile**: questo può esserci utile anche per modificare gli obiettivi che abbiamo individuato in base ai cambiamenti contingenti. I fallimenti, gli ostacoli e le difficoltà saranno sempre presenti nella vita, nessuno ne è immune ma per ogni problema esiste una soluzione. **<<Ogni problema profana un mistero: a sua volta il problema è profanato dalla sua soluzione.>>** E.M. Cioran

Dr. Cristina Nardone - Dr. Simona Lauri - Dr. Susanna Scartoni

N.B.: CHI NON HA POSSIBILITÀ ECONOMICHE in caso di bisogno, può rivolgersi alla **associazione da noi fondata insieme ad un gruppo di professionisti**, psicologi, psicoterapeuti, consulenti con la propria soddisfazione professionale, **uniti dalla formazione nel Modello di Terapia Breve Strategica e dalla condivisione di un impegno sociale.**

"NARDONE WATZLAWICK ONLUS"

website: www.nardone-watzlawick-onlus.org

Tel. 0575 350240

Inviare le vostre domande a: MENDI Affari e Lavoro Via V. Veneto, 66/b1 - 52100 Arezzo

Oppure all'indirizzo e-mail: info@mendi.it

Pubblicheremo le vostre risposte nelle prossime edizioni di MENDI

