

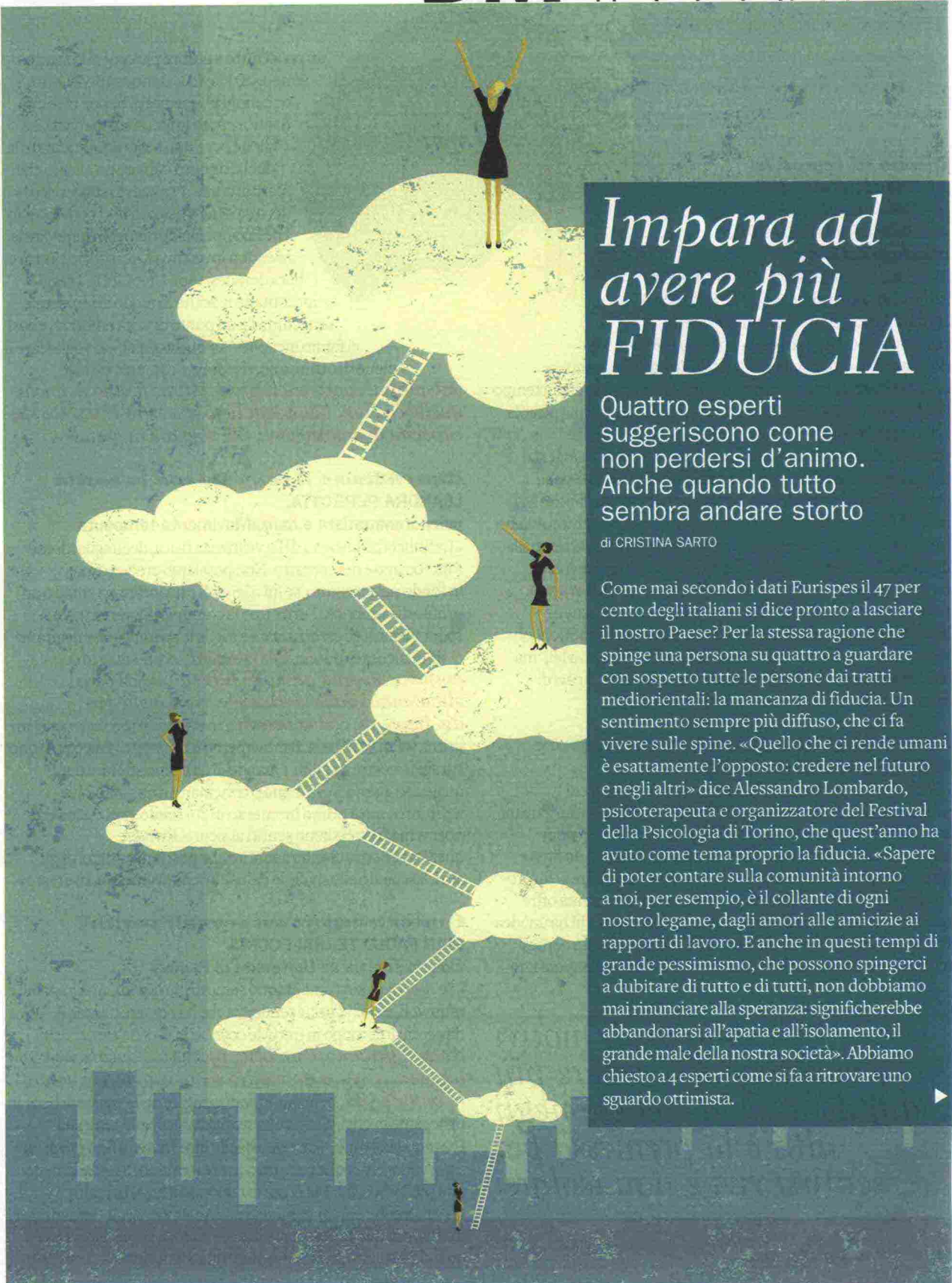
DM IN PRIVATO

Impara ad avere più FIDUCIA

Quattro esperti suggeriscono come non perdersi d'animo. Anche quando tutto sembra andare storto

di CRISTINA SARTO

Come mai secondo i dati Eurispes il 47 per cento degli italiani si dice pronto a lasciare il nostro Paese? Per la stessa ragione che spinge una persona su quattro a guardare con sospetto tutte le persone dai tratti mediorientali: la mancanza di fiducia. Un sentimento sempre più diffuso, che ci fa vivere sulle spine. «Quello che ci rende umani è esattamente l'opposto: credere nel futuro e negli altri» dice Alessandro Lombardo, psicoterapeuta e organizzatore del Festival della Psicologia di Torino, che quest'anno ha avuto come tema proprio la fiducia. «Sapere di poter contare sulla comunità intorno a noi, per esempio, è il collante di ogni nostro legame, dagli amori alle amicizie ai rapporti di lavoro. E anche in questi tempi di grande pessimismo, che possono spingerci a dubitare di tutto e di tutti, non dobbiamo mai rinunciare alla speranza: significherebbe abbandonarsi all'apatia e all'isolamento, il grande male della nostra società». Abbiamo chiesto a 4 esperti come si fa a ritrovare uno sguardo ottimista.



Getty

WWW.DONNAMODERNA.COM 113

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 083430

DM IN PRIVATO

Diamo al tempo la possibilità di elaborare le delusioni

**ALESSANDRO LOMBARDO,
psicologo del lavoro**

«Dico subito che la fiducia non si recupera, semmai si ricostruisce. Dopo un fatto grave che ci colpisce, come il tradimento della persona amata o la perdita inaspettata del lavoro, è normale non vedere una via d'uscita. In quei momenti, la cosa migliore da fare è accettare il dolore, lasciando che il tempo faccia il suo corso. Prima o poi si riaccenderà in noi una piccola scintilla di ottimismo, anche se quella relazione non è recuperabile o se trovare un impiego sembra impossibile. La fiducia prescinde dalle persone con cui ci leghiamo o dalle singole circostanze della vita e può sempre tornare, anche se sarà diversa. È come una casa che, distrutta dal terremoto, viene ricostruita nello stesso luogo, ma non sarà mai più come quella di prima. Allo stesso modo, quando un evento spiacevole fa crollare la speranza, dalle macerie **nasce un sentimento nuovo, più maturo e consapevole**. Accade anche ai bambini, quando la mamma fa loro una promessa che poi non mantiene. Passata la delusione, i piccoli si riaffidano a lei, ma con uno spirito critico che, quando serve, li rende capaci di mettere in discussione le parole degli adulti».

Ispiriamoci alle grandi storie d'amore

MARCO MAGNANI, economista

«È vero, in questo momento ci sono motivi seri per cui preoccuparsi, come la precarietà del lavoro, il futuro dei giovani, la politica che non si dimostra all'altezza dei problemi da affrontare. Ma è anche vero che esistono dei segnali positivi e bisogna saperli cogliere, se si vuole tornare a guardare al futuro con fiducia. Oltre alle minacce, l'economia globalizzata offre maggiori opportunità. Grazie al web, per esempio, chi ha un'idea vincente può contare su un bacino d'utenza illimitato come il mondo intero. Le start-up richiedono la capacità di sapere fare

*Ci sono tanti motivi
che ci spingono a essere più
diffidenti. Ma credere negli
altri è la premessa per
sentirsi vivi e non isolarsi*



un po' di tutto e gestire più cose allo stesso tempo. In questo le donne sono favorite e sono molti gli esempi di buone idee che hanno saputo imporsi sul mercato. La ragione però non basta ad alimentare la fiducia, bisogna cercare un alleato che parli al cuore. Per questo suggerisco la lettura. E non certo di libri come quello che ho appena scritto per incentivare le aziende a investire sul territorio ('Terra e buoi dei paesi tuoi, Utet Libri). I saggi raccontano la realtà in modo arido, senza arricchirci da un punto di vista emotivo, e così ci fanno incupire. Per questo, quando voglio fare il

pieno di ottimismo, riscopro **i classici della letteratura, comprese le grandi storie d'amore: anche quelle che non hanno un lieto fine ci restituiscono la capacità di emozionarci e di sognare in grande**».

Riprendiamo il contatto con la realtà

**LEANDRA PERROTTA,
psicodrammatista e danza Movimento terapeuta**

«La fiducia ha bisogno della vicinanza fisica, degli sguardi che s'incrociano e del contatto. Non possiamo credere fino in fondo nel prossimo, se lui o lei è solo un indirizzo email o un profilo di Facebook. Purtroppo la comunicazione virtuale spersonalizza gli esseri umani e toglie la speranza che negli altri ci sia qualcosa di buono. **Per ritrovare uno sguardo positivo, bisogna prima di tutto uscire di casa, allontanarsi dalla scrivania e avere a che fare direttamente con le persone**: in ufficio, al mercato o magari in una scuola di danza. Il movimento e il contatto fisico possono curare le nostre fragilità. Quando ci lasciamo sfiorare da qualcuno, prendere la mano o trascinare in una giravolta, ripercorriamo il primo momento in cui siamo stati cullati da nostra madre e ci siamo sentiti al sicuro. Rivivere quell'esperienza ci aiuta a sentire che possiamo fidarci degli altri, lasciando alle spalle le delusioni che la vita ci ha riservato».

Concentriamoci sui segnali positivi

**GIAN PAOLO TERRAVECCHIA,
filosofo sociale all'Università di Padova**

«Se oggi i rapporti umani sono sempre più liquidi, cioè instabili e mutevoli, è anche per la tendenza che ha l'essere umano a dimenticare troppo in fretta le cose belle. **La fiducia, così come il perdono, è un bene prezioso e disfarsene con leggerezza, senza un motivo serio, vuol dire svuotare la propria vita**. In realtà, ci sono sempre delle tracce di bene in un legame in crisi, che sia una storia d'amore o di amicizia. Quando qualcuno ci delude, è facile dire "non mi fido più di lui" e poi voltare le spalle per non correre il rischio di restarci male una seconda volta. Ma occorre ragionevolezza. In realtà bisognerebbe domandarsi se ci sono davvero degli elementi per diffidare di quella persona. E chiedersi cosa ci ha legato a lei e quando è stata l'ultima volta in cui ci è stata vicina».