

Psicologi per aiutare gli avvocati di Milano sotto stress: 'Noi siamo in trincea'

LINK: https://milano.repubblica.it/cronaca/2024/11/16/news/psicologi_stress_avvocati-423635035/



Psicologi per aiutare gli avvocati di Milano sotto stress: 'Noi siamo in trincea' di Rosario Di Raimondo (fotogramma) L'Ordine ha attivato il Progetto Balance: forum con professionisti per riconoscere i segnali di allarme e terapie a prezzi convenzionati Ascolta l'articolo 16 Novembre 2024 alle 01:00 2 minuti di lettura Si fa presto a dire 'principi del foro'. Anche chi indossa la toga può perdere la bussola. 'Lavoro in costante contatto con la sofferenza. Da me vengono persone indagate, imputate, vittime di reato. Assorbiamo i patimenti, le paure, le ansie dei nostri assistiti. Siamo delle spugne. E può diventare un lavoro usurante», racconta Alessandro Mezzanotte, penalista e presidente della commissione 'responsabilità sociale' dell'Ordine degli avvocati di Milano. Dopo aver letto alcuni studi scientifici di matrice anglosassone secondo i quali più del 60 per cento

dei suoi colleghi dichiara di essere vittima di forte stress - che può sfociare nel burnout, un esaurimento - ha pensato di mandare tutti (o quasi) dallo psicologo. Più precisamente, si è fatto promotore del 'Progetto Balance'. 'Ci siamo detti: facciamo qualcosa che faccia breccia, che rompa questo muro nei confronti della salute, del benessere mentale - continua Mezzanotte - . Abbiamo parlato con l'associazione di psicologi Emdr, che ci ha confermato come, in effetti, la nostra categoria sia esposta a stress per tutta una serie di motivi'. Così è partito il piano. In due fasi. Il primo: due moduli online con un team di psicologhe dell'associazione 'che sono intervenute per dare ai nostri iscritti delle conoscenze tecniche, in modo da saper riconoscere i segnali d'allarme e affrontarli. Una cassetta degli attrezzi'. Le sessioni sono state organizzate tra fine ottobre e inizio novembre e hanno

partecipato circa trecento avvocati. La seconda iniziativa è questa: l'Ordine degli avvocati ha messo a bilancio una somma per pagare cento prime visite psicologiche ad altrettanti legali che poi, se lo vorranno, potranno proseguire il percorso a prezzi convenzionati. Direte voi: ma come, proprio gli avvocati hanno bisogno di supporto? Ebbene sì, a volte pure loro. È il promotore dell'iniziativa a raccontare come funziona la vita tra codici penali e aule di tribunale. 'Devi essere reperibile sempre, 365 giorni all'anno, 24 ore al giorno. Oltre alle aspettative sul risultato, ci insegnano a non mischiare mai il lato umano con il dato oggettivo della causa, di stare sempre un passo indietro, guardare i fatti'. La famosa giusta distanza. 'Sì, ci è richiesta per non essere travolti. Ma ci occupiamo di diritti, ne siamo il baluardo, quindi siamo sempre un po' in trincea. E certi problemi dobbiamo farli nostri oppure

non fai bene questo mestiere. Ma incameri tantissimo. C'è una parte emotiva, di pathos', confida Mezzanotte. 'Pensi ai colleghi che si occupano di famiglia e vedono situazioni difficili. O a chi è specializzato in fallimenti e casi di bancarotta: abbiamo la vita delle persone in mano, sempre. C'è una componente umana di trasporto molto forte. E questa cosa ti stressa. Come in altre professioni, rischi di uscire sconfitto'. C'è anche dell'altro, naturalmente. Problemi che, diciamo, accomunano molte categorie. Di natura economica, prima di tutto, visto che le parcelle non sono per tutti da legal thriller e anche i giovani **avvocati** fanno fatica. Problemi legati alla trasformazione del lavoro, alla digitalizzazione, all'avvento dell'intelligenza artificiale e ancora... Un attimo, non è che dobbiamo pensare a tutto proprio ora. 'È importante rendersi conto di essere sotto stress, rallentare, darsi degli strumenti che ti fanno lavorare meglio. Questo è il punto di partenza'. Leggi i commenti I commenti dei lettori © Riproduzione riservata