

## Precariato lavorativo, la salute mentale dei nostri giovani è in pericolo

Dom, 06/05/2018 - 12:00



L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna, in occasione della Festa dei Lavoratori, ha voluto porre l'accento sul profondo disagio esistenziale che affrontano i giovani tra gli anni '80 e il 2000, comunemente definiti "Millennials", a causa dell'assenza di prospettive esistenziali dovute all'incertezza del futuro. Preoccupante l'allarme lanciato: il precariato lavorativo mina la salute mentale dei nostri giovani, costretti a vivere una sorta di "adolescenza sospesa". Ne abbiamo discusso con Roberto Zappone, psichiatra e psicoterapeuta.

### **Dott. Zappone, quali potrebbero essere gli effetti psicologici che si determinano quando non si riesce a intravedere un futuro?**

Tra le tante parole pronunciate lo scorso primo maggio, festa dei lavoratori, la parola dignità è stata la più gettonata. "Il 1 maggio non è una festa qualunque: è la festa della dignità e ognuno di noi ha il diritto di festeggiarla con le mani che profumano di lavoro". Anche Papa Francesco ha voluto sottolineare come il lavoro si coniughi con la dignità e l'autonomia. Avere un lavoro è benefico per la salute mentale. Il precariato lavorativo, come la disoccupazione, determina sicuramente disagio psichico. Molti studi dimostrano come ansia e depressione siano in aumento tra persone inoccupate o con un lavoro precario. Trovarsi con un contratto a tempo determinato o con un lavoro senza contratto, determina un aumento della vulnerabilità individuale, che in persone particolarmente fragili può addirittura trasformarsi in patologia. L'alternanza di disoccupazione e lavoro precario determina sensazioni di incertezza personale e incertezza progettuale. Spesso ci si sente impotenti e disorientati. Appare chiaro che questa sorta di limbo di "precarietà" prolunga la mancanza di indipendenza dai genitori, "sospendendo" e prolungando l'adolescenza. I cosiddetti "Millennials" devono confrontarsi costantemente con la mancanza di certezze. Non avendo ancora una reale indipendenza economica per staccarsi dalla famiglia di origine, si trovano ad affrontare sentimenti di frustrazione e a volte un vero e proprio disagio psicologico. Nonostante le competenze e le potenzialità, hanno poche possibilità di iniziare un lavoro, e quando lo trovano, sono spesso sottopagati e con contratti a termine. Molti resistono, lottano, e sono quelli che hanno grandi capacità di adattamento e che sanno affrontare con equilibrio le difficoltà. Altri si abbattono, si demotivano, percepiscono la mancanza di lavoro come una sensazione di inadeguatezza che spesso sfocia in depressione e ansia.

### **Il lavoro precario è naturalmente vissuto in maniera diversa in base all'età. A 20 anni avere un lavoro temporaneo può non costituire un problema ma a 30 e 40?**

A venti anni si è carichi, entusiasti, motivati. Le capacità di adattamento alla precarietà sono maggiori. L'entusiasmo dei primi soldi guadagnati, spesso da la carica per "sopportare" al meglio l'incertezza del domani. A vent'anni ci si riorganizza, si utilizzano al meglio le proprie capacità. L'entusiasmo rende più ottimisti, e l'ottimismo viaggia con le ali della speranza di nuove e migliori opportunità. La precarietà e l'insicurezza in cui versano molti lavoratori sopra i 30 e 40 anni, anche regolari, ha delle ripercussioni sulle biografie delle persone, le quali, subendo involontariamente gli effetti perversi del sistema, finiscono per interiorizzare i riflessi negativi della precarizzazione del lavoro, fino all'auto colpevolizzazione. La precarietà si fa sentire soprattutto tra queste fasce di età, con un impatto esteso e a volte devastante su aspetti differenti della vita di una persona. Le capacità di adattamento sono sicuramente inferiori, così come le opportunità di un reinserimento lavorativo. Le agevolazioni fiscali favoriscono soprattutto i giovani e dimenticano gli over 40, che improvvisamente, si trovano spiazzati, magari con una famiglia, con dei mutui da pagare, e con dei figli

# RIVIERA

da sostenere. Quanti suicidi interrogano la nostra coscienza. Quanti atti dimostrativi fino alle estreme conseguenze annoverano le cronache. La cosiddetta resilienza, risorsa che permette di reagire alle sfide esistenziali e di riorganizzarsi quando ci si trova in difficoltà, è sicuramente meno efficiente in questa fascia di età. Spesso prevale un senso di inutilità e la depressione è dietro la porta.

## **Quanto avere un lavoro stabile può preservare i meccanismi di costruzione della propria identità?**

L'importanza del lavoro va considerata su due fronti: come mezzo per sostenersi e sopravvivere, come mezzo per definirsi, per diventare autenticamente se stessi. Il lavoro è essenziale per la costruzione di una propria identità personale. Il lavoro che facciamo è una specie di carta di identità delle nostre qualità personali e sociali. Il chi siamo e cosa facciamo quando ci presentiamo alle persone, necessariamente ha a che fare con il nostro lavoro. E chi non lavora? Chi fa un lavoro non soddisfacente? Appare inevitabile, non avendo un ruolo e avendone la consapevolezza, una crisi sul piano personale. Ecco perché il lavoro stesso influenza l'individuo e lo sviluppo della sua personalità ed è l'elemento essenziale per costituire la propria identità individuale. La disoccupazione e la precarietà spesso alimentano un senso di inadeguatezza personale e un senso di non realizzazione di sé. La nostra immagine è legata al nostro ruolo professionale. Le persone con un alto livello di autostima sono in grado di affrontare più facilmente le difficoltà che possono sorgere nell'attività lavorativa. Al contrario, le persone che hanno una bassa considerazione di sé sono più portate a deprimersi e a fallire, sia nell'adattamento alle diverse condizioni lavorative, sia nella ricerca di una nuova occupazione. Basti pensare alle persone che vanno in pensione e improvvisamente perdono riferimenti e prestigio.

## **La flessibilità, che è stata presentata come un'opportunità per sperimentare ampi margini di libertà, può diventare quindi una condanna?**

Nell'era digitale avere assicurato un posto di lavoro per sempre, appare ormai una chimera. Flessibilità e precarietà non sono, automaticamente, assimilabili. Flessibilità può anche avere significati positivi: capacità di adattarsi, prontezza nell'adeguarsi alle situazioni, duttilità. Dal punto di vista delle imprese, la flessibilità dei rapporti di lavoro non genera di per sé precarietà. Dal punto di vista del lavoratore spesso la flessibilità è sinonimo di precarietà, nel senso che una vera mancanza di regole e di tutela spesso determina perdita del posto di lavoro. Il mercato del lavoro non può essere regolato unicamente dal libero incontro della domanda e della offerta. Nel rapporto di lavoro deve esserci un piano di protezione sociale, un welfare che possa rassicurare e proteggere nei limiti del possibile gli effetti distorsivi del mercato. La salute mentale passa anche dalle tutele per i lavoratori precari e per chi ha perso il lavoro. La flessibilità ha senso, a mio parere, solo se diventa strumento per aumentare gli occupati, declinando una migliore qualità della vita e un dignitoso livello di benessere economico.

## **In una regione come la Calabria, che non è economicamente tra le più dinamiche, quanto sono a rischio i nostri giovani?**

La Calabria è la regione europea che negli ultimi anni ha fatto registrare il maggior tasso di disoccupazione giovanile, pari al 58,7%. Al di là dei numeri, comunque, quello che purtroppo spaventa di più è l'assenza di un'adeguata politica del lavoro che sia in grado di fornire le risposte giuste per invertire radicalmente la tendenza e creare una crescita dei livelli occupazionali. Se non costruiamo per le nostre generazioni più giovani un nuovo mercato del lavoro, il nostro Paese non potrà ovviamente avere un futuro. In Calabria e nel Sud in generale, è molto probabile che un giovane istruito, alla ricerca di prima occupazione, rimanga a lungo in attesa del posto di lavoro desiderato. Il rischio di una lunga permanenza in famiglia è maggiore rispetto ai coetanei del Nord. Il senso di incertezza e di insicurezza costringe i nostri giovani a rinviare continuamente le decisioni cruciali della vita adulta, quali per esempio il matrimonio e l'aver figli, ritardando quindi l'ingresso nella vita adulta. Tale situazione può mettere in crisi non solo la possibilità di sviluppare un'adeguata mentalità lavorativa, ma impedisce loro di sviluppare un certo senso di responsabilità che sarà utile per il futuro e per affrontare qualsiasi stadio della vita. In questo quadro complesso, lo smarrimento dei giovani calabresi non riguarda solo l'ambito occupazionale ed economico, ma l'inquietudine e il senso di incertezza pervadono ogni sfera della loro vita e delle loro relazioni sociali. E in una terra dove la sottocultura mafiosa è pregnante, diventa una complicità aggiuntiva.

### **Autore:**

Maria Giovanna Cogliandro