

Disoccupazione e scoraggiamento come spezzare il circolo vizioso con i consigli degli psicologi

Di [Patrizia Chimera](#) venerdì 31 agosto 2018

La disoccupazione porta a scoraggiamento e perdita della fiducia: gli psicologi spiegano come spezzare questo pericoloso circolo.



Dalla **disoccupazione** allo scoraggiamento e alla perdita di fiducia in se stessi e dell'autostima il passo è breve. Ma la spirale potenzialmente pericolosa si può fermare, come sottolineato dall'**Ordine degli Psicologi dell'Emilia Romagna**.

Nel primo trimestre del 2018 le persone inattive che non riescono a trovare lavoro e non lo cercano perché hanno perso le speranze sono stati ben 1.489.000. Non avere un lavoro influisce molto sulla vita delle persone, non solo per quello che riguarda il sostentamento economico, ma anche per quello che concerne la sfera personale, psicologica ed esistenziale.

Il **lavoro** è utile a ogni individuo per affermarsi, per esprimersi, per raccontare la propria identità e appartenenza sociale, oltre che per fornire un reddito per mantenersi e fare progetti a lungo termine. Chi non ha un lavoro e, soprattutto, chi lo ha perso e ha perso le speranze di trovarne uno nuovo può cadere nel baratro della depressione, soffrire di frustrazione, senso di colpa, può arrivare a sentirsi inutile, a vergognarsi.

Anna Ancona, Presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna, spiega:

Questa esperienza di deprivazione, se prolungata, può provocare la perdita dell'autostima, l'aumento del senso di inferiorità e di impotenza, minando non solo la fiducia in se stessi, ma anche negli altri, nella società e nel futuro, con possibile mancanza di motivazione. Situazione psicologica che può rendere più passivi gli individui e ancora più problematico il loro inserimento nel mondo del lavoro.

Chi arriva a sperimentare questi sentimenti può paralizzarsi, può essere penalizzato dalla paura di non riuscire più a trovare un posto nel mondo del lavoro, arrivando persino a smettere di cercare di fare qualcosa. Oltre alle sacrosante politiche economiche indispensabili per ridurre la disoccupazione nel nostro paese, le persone che hanno perso il lavoro hanno bisogno di un supporto psicologico mirato, uno spazio relazione di ascolto per capire che non si è soli e si può uscire da una condizione fortemente penalizzante.