

Dalla disoccupazione allo scoraggiamento: spezzare la spirale

Al primo trimestre 2018, le persone inattive che ritengono di non riuscire a trovare lavoro e quindi non lo cercano - gli scoraggiati - in Italia sono 1.489.000 (dati Istat, prospetto 6 https://www.istat.it/it/files//2018/06/Mercato_del_lavoro_I_trim_2018.pdf). Come il lavoro è una parte essenziale dell'identità e del ruolo sociale, così, in modo complementare, la disoccupazione agisce profondamente sulla vita delle persone, colpendone non solo la dimensione professionale ma anche quella psicologica ed esistenziale. Dalla disoccupazione si rischia di scivolare in una condizione di scoraggiamento, in una spirale negativa che porta alla perdita di speranza e motivazione che rende ancora più difficile il rientro nel mondo del lavoro. L'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna vuole suonare un campanello di allarme perché, con la consapevolezza e gli interventi mirati, si spezzi il circolo vizioso.

Anche se la presente riflessione è centrata sui vissuti e i processi psicologici degli scoraggiati, è evidente che la soluzione alla disoccupazione resta un problema politico-economico. Bisogna, però, sottolineare il valore del lavoro per gli equilibri psicologici: nel lavoro la persona esprime se stessa, afferma la propria identità e appartenenza sociale, costruisce legami importanti per la propria realizzazione, oltre all'indispensabile reddito per fare progetti per il futuro. La relazione tra lavoro e dignità è da considerarsi così importante per la stabilità della persona che la disoccupazione può produrre una ferita psicologica profonda. Il disoccupato non è solo colui che non ha un reddito sicuro, ma più in generale una persona che può sentire di non avere una collocazione nella società o di possedere una identità manchevole.

Sono molti gli effetti psicologici che caratterizzano coloro che vivono questa drammatica condizione. Sentimenti di frustrazione, senso di colpa e inutilità possono combinarsi con vissuti di vergogna e rassegnazione, determinando sintomi depressivi di varia intensità fino ad arrivare a una depressione vera e propria.

"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." Commenta Anna Ancona, Presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna.

Tale situazione esistenziale può portare alla paralisi; la paura di subire un ulteriore fallimento può essere altamente invalidante perché porta a indietreggiare di fronte alla sfida di trovare una nuova collocazione lavorativa. La persona disoccupata può diventare così inattiva, smettere di cercare un lavoro, passando da una condizione di ricerca attiva a una condizione di scoraggiamento.

L'evoluzione della situazione lavorativa di queste persone dipende dal superamento della crisi - anche con interventi di sostegno psicologico - e da circostanze contingenti e ambientali, come la ripresa economica, evidentemente necessaria. Un supporto mirato, che si faccia carico della situazione di sofferenza della persona nella sua complessità, può favorire l'utilizzo di risorse personali per fronteggiare l'evento negativo - la disoccupazione - promuovendone la resilienza.

È necessario fornire innanzitutto uno spazio psicologico e relazionale di ascolto in cui si possa scoprire di non essere soli a sperimentare un certo malessere, aiutando a superare gli stereotipi legati all'essere disoccupato. È inoltre fondamentale attivare la proattività, favorire il recupero delle risorse personali e un livello di motivazione sufficiente a ripartire per la ricerca o la creazione di un nuovo spazio lavorativo.