

## SPORTELLLO DI ASCOLTO

### S.O.S DISOCCUPATI

#### **Premessa**

Nel nostro Paese è diventato ormai un fatto quotidiano assistere agli effetti disastrosi di fenomeni dilaganti quali la disoccupazione e la drammaticità della situazione finanziaria, per molti divenuta insostenibile. La cronaca spesso riporta notizie di vere e proprie tragedie, evidenti segnali di un clima di precarietà e di impotenza in cui sempre più privati ed aziende si trovano a dover operare.

La mancanza strutturale di impiego o la perdita del lavoro sono associate, in genere, alla crisi del sistema economico, ma questo tipo di analisi omette, nella maggioranza dei casi, un riferimento esplicito agli effetti psicologici e sociali che la disoccupazione ha sulle persone, sulle famiglie dei disoccupati e, per estensione, sulla società intera. Se in un primo momento l'interesse dei ricercatori si è concentrato sull'aspetto economico, da una decina di anni a questa parte sono stati eseguiti molti studi volti a ricercare le ripercussioni psicologiche derivanti dalla crisi occupazionale: la **perdita dell'autostima**, i **sentimenti di insicurezza e di fallimento**, la **rabbia**, l'**esperienza del degrado sociale**, la **vergogna**, l'**umiliazione** o il **senso di colpa**, tutti aspetti che possono portare ad un cambiamento significativo nel concetto che un individuo ha di se stesso (Lennon, 1999), tanto che l'effetto debilitante che ha la crisi economica e il suo impatto su disturbi psicologici è uno dei temi centrali delle ricerche.

L'uomo tende a costruire una rappresentazione di sé basata sui diversi ruoli che gli appartengono e che diventano la base della sua sicurezza e autostima e quindi sono fondamentali per una adeguata integrazione sociale. **Pertanto la perdita del lavoro (o la minaccia di perdita) avrà necessariamente delle ricadute sia sull'autostima che sul proprio ruolo sociale.**

Ciò che ostacola principalmente il superamento di questa situazione è l'**incapacità di definirsi e riconoscersi in altri ruoli** che non siano quello lavorativo. La conseguente perdita di autostima si verifica a prescindere dal tipo di lavoro svolto, avviene allo stesso modo ad esempio nei dipendenti come negli imprenditori. La componente identitaria riveste comunque un ruolo più importante per quelle persone che non riescono ad immaginarsi in altri ruoli se non in quello lavorativo che hanno perduto.

**Spesso le conseguenze sono più drammatiche per i dirigenti ed i liberi professionisti perché non riescono ad immaginare di poter svolgere un'altra attività, in particolare rivestire un ruolo di minor prestigio.** Pertanto sono portati a vivere in maniera più drammatica questa situazione e a sviluppare più frequentemente sintomi ansiosi o depressivi.

Ad oggi sappiamo che esiste uno stress da superlavoro, ma anche da ipoattività: sia l'inoccupazione che la disoccupazione sono fonte di tensione e di solito il disagio si manifesta con dei sintomi più o meno intensi.

Non solo, dalle ricerche fino ad oggi condotte in particolare sulla disoccupazione, sappiamo che la condizione psicologica del *senza-lavoro* viene definita di «stress cronico» ed è caratterizzata da un senso di frustrazione e insieme di ansia causata da un'attesa che non si realizza. Le ricadute sullo stato di salute sono state 'misurate' in base al livello di cellule-killer presenti nell'organismo, che sono una 'spia' di solito attendibile dell'efficienza del sistema immunitario. Una serie di pubblicazioni, tra cui una della Medicina del lavoro dell'università di Chieti del 2009, hanno poi stabilito un **nesso causale diretto tra lo stress da**

**disoccupazione e il cattivo funzionamento del sistema immunitario**, che sarebbe reso meno efficiente nella sua funzionalità, esponendo l'organismo a maggiori rischi di infezioni e malattie. Ma una ricerca condotta da un gruppo di studiosi dell'università di San Francisco, pubblicata sulla rivista *Psychosomatic Medicine*, ha portato un altro dato questa volta confortante: il sistema immunitario torna rapidamente a svolgere bene i suoi compiti non appena il disoccupato trova un nuovo lavoro. Dunque **le condizioni psicologiche di ciascuno di noi producono influenze formidabili sulla nostra salute**.

Al fine di sbloccare questa situazione, pertanto, si ritiene utile ricorrere a un professionista che possa facilitare il superamento dell'angoscia relativa alla perdita del lavoro, la destabilizzazione rispetto al cambiamento di identità lavorativa e il senso di fallimento per non esser riusciti a mantenere il ruolo acquisito; una volta accettata la nuova situazione di vita, è possibile affrontare la fase successiva e procedere con la ricostruzione di se stessi scoprendo che anche la perdita del lavoro può diventare un'opportunità per cambiare, per realizzare i propri desideri più intimi, per scoprire delle risorse inesplorate.

**Alcune delle conseguenze negative di questo fenomeno sul funzionamento dell'individuo** sono l'insoddisfazione per la vita presente, la negligenza e il disprezzo per l'immagine fisica e personale, la diminuzione delle competenze e delle aspettative professionali, la diminuzione del bisogno percepito di lavorare e dei livelli di attività generale, l'aumento della passività, la noia e percezione di vuoto delle ore vissute, la progressiva diminuzione dei livelli di motivazione al successo, di fiducia in se stessi, di aspettative di efficacia e controllo delle situazioni, lo sviluppo di pensieri negativi e sensazioni di fallimento, frustrazione, inferiorità, impotenza, insicurezza e inutilità, fino alla comparsa di veri e propri **disturbi psicologici** (depressione, ansia, ecc), **disturbi psicosomatici** (ipocondria, insonnia, asma, mal di testa, ulcere, bronchiti, disfunzioni sessuali), problemi di **dipendenza da sostanze** (alcolismo, tabagismo, uso di droghe) o di **patologie organiche** (ipertensione, disturbi cardiovascolari, colesterolo, ecc), nonché l'aumento delle visite ambulatoriali in centri di assistenza sanitaria fisica e/o mentale, ricoveri ospedalieri, fino ai tentativi di suicidio e alla mortalità. Non ultimo si rilevano **ripercussioni negative sull'identità e sulle relazioni interpersonali**: la tensione e lo stress possono portare a conflitti fino alla **rottura di relazioni** in coppie o famiglie, lo stigma sociale per l'esclusione dal mondo dei lavoratori "normali" può condurre all'ostracismo, all'**isolamento** e, più in generale, alla **limitazione delle possibilità di collegamento a gruppi** fino ad un drastico e pericoloso **impoverimento della rete sociale** di riferimento.

Infine, come spiega Duncan Gallie, docente di sociologia all'Università di Oxford, curatore di un volume che raccoglie i risultati di una ricerca multicentrica effettuata in diversi paesi d'Europa per misurare l'effetto della perdita del lavoro, **gli aspetti sociali e psicologici legati al lavoro influenzano in maniera determinante la possibilità di rientrare nel mondo del lavoro** (Gallie, 2004).

**Progetto S.O.S. DISOCCUPATI**. Nell'ambito di questa vera e propria emergenza psicosociale, è nata l'idea di mettere in campo un nuovo servizio, finalizzato alla prevenzione e - *laddove necessario*- all'intervento degli stati di disagio emotivo, psicologico e relazionale derivanti dalla crisi occupazionale, mediante l'impiego di competenze professionali specializzate. Il progetto S.O.S. Disoccupati, che si concretizza nell'istituzione di uno **Sportello ad hoc**, offre la possibilità di un colloquio individuale gratuito,

mirato all'analisi del problema e all'orientamento verso possibili strategie per affrontarlo. Per coloro che mostrassero necessità e interesse ad intraprendere un percorso di tipo psicologico più strutturato, ci sarà la possibilità di fissare ulteriori colloqui individuali (un pacchetto di dieci incontri individuali ad un costo ridotto, con un'agevolazione pari al 16% sul costo della prestazione ordinaria, eventualmente rinnovabili su esplicita richiesta). Gli incontri saranno mirati ad aiutare l'individuo a identificare, sviluppare e incrementare le risorse personali che possano aiutarlo a gestire meglio le problematiche precedentemente emerse.

**Destinatari del progetto.** Persone disoccupate o in situazione di precarietà lavorativa, loro familiari e collaboratori.

### **Finalità**

Tale progetto è finalizzato a sensibilizzare la popolazione sulle ripercussioni psicologiche, emotive, comportamentali e relazionali che la crisi finanziaria può indurre, nonché alla prevenzione e alla cura dei disagi e alle problematiche ad essa associate.

### **Ipotesi di lavoro**

La finalità perseguita dal progetto riteniamo possa realizzarsi mediante dei colloqui individuali tra il clinico e il cliente, avvalendosi –laddove la situazione lo richieda- di interventi di altra natura (primariamente legale e medica) che integrino e completino il lavoro psicologico. In caso di bisogni specifici, inoltre, ci riserviamo la possibilità di richiedere un coinvolgimento dei servizi e delle risorse presenti sul territorio (cooperative, associazioni, aziende, ecc), al fine di supportare il percorso del cliente nelle intenzioni perseguite.

### **Obiettivi del progetto**

In relazione alle finalità indicate, il progetto intende realizzare i seguenti obiettivi:

1. Facilitare il processo di elaborazione della perdita del lavoro o della crisi lavorativa in senso costruttivo per l'individuo;
2. Identificazione delle emozioni negative che ne derivano e dell'impatto di esse sul funzionamento dell'individuo. In particolare saranno affrontate le seguenti emozioni: tristezza, depressione, ansia, vergogna, senso di colpa, rabbia;
3. Ripristino dell'autostima e del senso di efficacia personale;
4. Comprensione del ruolo della perdita del lavoro sul proprio senso di identità e sugli scopi di vita dell'individuo, e ridefinizione dell'immagine di sé;
5. Gestione dell'influenza della perdita del lavoro sulle dinamiche familiari e sociali;
6. Apprendimento e sviluppo di strumenti che possano aiutare l'individuo a riattivare le proprie risorse positive e strategiche per trovare una nuova stabilità lavorativa e psicologica.

## **L'organizzazione del lavoro**

Il progetto così descritto si realizzerà presso i locali del Centro di Psicoterapia Cognitiva, sito in via Lanza, n. 26 a Grosseto. Per usufruire di questa possibilità, il cliente deve semplicemente contattare il nostro centro (tel. 380.5898739), per richiedere il colloquio con il professionista. Eventuali colloqui successivi verranno concordati direttamente con il professionista stesso.

Il tipo di relazione da instaurare durante l'attività di ascolto/sostegno/psicoterapia deve essere di estrema vicinanza, di comprensione empatica, mai giudicante, e sono richieste molte abilità specifiche come: **accoglienza e apertura, ascolto attivo, coerenza, accettazione, rispecchiamento di contenuti, sentimenti e significati, capacità di indagare, identificazione di possibili alternative, scomposizione in piccoli obiettivi.**

Per il monitoraggio delle azioni intraprese, il professionista si avvarrà primariamente del colloquio clinico secondo il modello cognitivo-comportamentale e, laddove venga richiesto un intervento psicoterapico a breve o a lungo termine, la presa in carico del cliente verrà coadiuvata dall'utilizzo di **test o questionari** ad hoc per la rilevazione di patologie o problematiche specifiche ((Ham-D, Ham-A, SCL 90, Drug Abuse Screening Test, Illness Behavior Inventory, Reason For Living Inventory). L'uso della testistica sarà previsto nella fase di pre e post trattamento, allo scopo di monitorare l'andamento nel tempo del focus principale dell'intervento, ovvero il raggiungimento o meno di obiettivi terapeutici concordati tra professionista e cliente durante i colloqui.

Se **l'attività di ascolto potrà essere effettuata tramite un paio di colloqui della durata di circa 60 minuti**, per quanto riguarda **un intervento psicologico più strutturato (di sostegno o psicoterapico)** esso **non potrà avere una durata predefinita**, ma verrà concordata sulla base delle esigenze e dei bisogni del singolo e maturerà nell'ambito della relazione terapeutica tra cliente e clinico.

## **Allegati/bibliografia**

Corriere.it (Internet). Disponibile all'indirizzo:[HTTP://WWW.CORRIERE.IT/SALUTE/11 GENNAIO 16/DISOCCUPAZIONE-CRISI-FRAGILI-INFEZIONI-CORCELLA\\_1B7963A6-1FEC-11E0-AEB3-00144F02AABC.SHTML](http://www.corriere.it/salute/11_gennaio_16/disoccupazione-crisi-fragili-infezioni-corcella_1b7963a6-1fec-11e0-aeb3-00144f02aabc.shtml)

Gallie, D. (2004). Resisting Marginalization: Unemployment Experience and Social Policy in the European Union

Lennon, M. C. (1999). Work and unemployment as stressors. In A. Horwitz, & T. Scheid, (Eds.). A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories and Systems

## **Responsabile del progetto**

Dott.ssa Giulia Paradisi (Psicologa, Psicoterapeuta)

Cell. 340.0686508

E-mail: [paradisigiulia80@gmail.com](mailto:paradisigiulia80@gmail.com)

Per richiedere specificazioni sul progetto e visionare il mio curriculum si prega di contattare uno dei recapiti sopra riportati.