

## 2 Riconoscere gli stati d'animo

«Niente è duraturo  
come il mutamento»

L. Borne (scrittore tedesco)

Tutti coloro che si sono trovati in una situazione analoga alla tua attraversano un ciclo di stati d'animo simili: è come stare sulle montagne russe, fasi di "alto" si alternano con picchi e discese veloci: tutto questo è normale, ma è per te importante riconoscere la fase in cui sei.

### Le montagne russe hanno una forma

Gli sbalzi di umore che possono associarsi alla perdita del lavoro seguono generalmente una "pista" e quindi, in qualche modo, una direzione. Osservando coloro che sono passati attraverso un qualsiasi evento traumatico, tra cui la perdita del lavoro, si è rilevato il susseguirsi di alcune fasi emotive. Il tempo che intercorre tra la prima e l'ultima è del tutto soggettivo ma, mediamente, il raggiungimento della fase finale di adattamento può essere relativamente breve.

Le fasi in questione sono le seguenti:

#### I FASE

● **Shock:** quanto più l'avvenimento giunge in modo inaspettato, tanto maggiore sarà l'effetto shock: ci si sente come paralizzati, senza parole e senza commenti, incapaci di reagire o di elaborare quanto sta accadendo. Per quanto riguarda la propria autostima, può accadere che tocchi un livello di minimo storico, associandosi a pensieri del tipo "non sono voluto, quindi probabilmente non valgo".

#### II FASE

● **Negazione o rifiuto:** poiché è doloroso accettare l'evento, una parte di noi tende a ritenere che quanto accaduto non possa essere vero o che perlo-

meno tutto si possa aggiustare in qualche modo: “forse non ho capito bene”, “ci deve essere un errore”. A seguito di questa remota speranza, ci può essere una ripresa del proprio tono e una risalita dell'umore, fino alla presa d'atto che ciò che sta accadendo riguarda proprio noi.

### III FASE

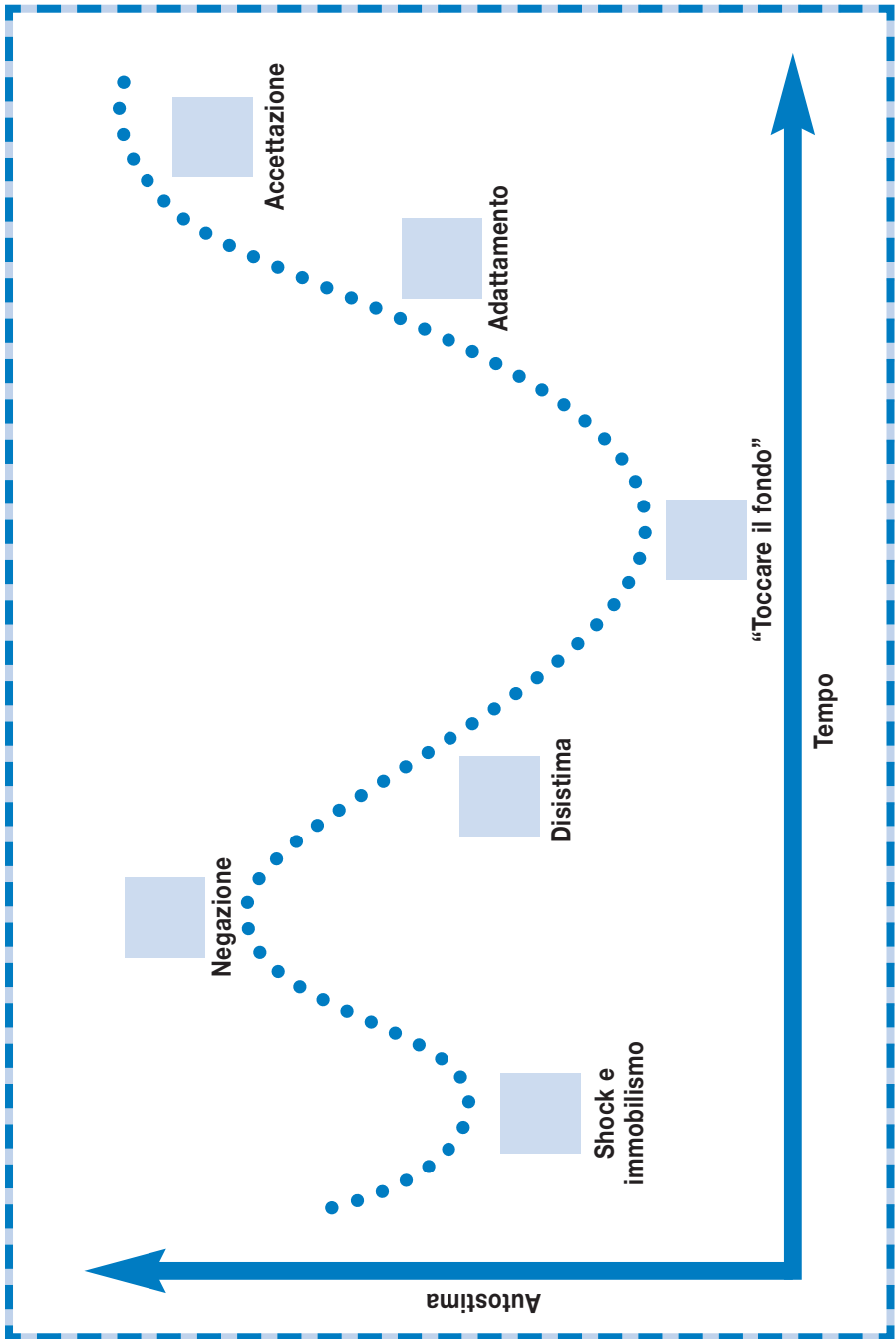
● **Disistima:** la presa d'atto comporta un brusco ritorno alla realtà e l'ostinata ricerca di una causa. Si tenta quindi di individuare in se stessi il motivo dell'accadimento, mettendo in discussione la propria validità professionale e, talvolta, anche personale: “deve essere colpa mia, c'è qualcosa che mi manca, che non va in me: non sono stato all'altezza”. Sotto “l'effetto” della disistima è difficile, in questo momento, porre tutti gli elementi, gli eventi e i fatti nella giusta prospettiva e percepire quello che sta accadendo a noi come parte di un più grande fenomeno che concerne il cambiamento dell'intero mondo del lavoro.

### IV FASE

● **“Toccare il fondo”:** è il momento in cui si ha la netta sensazione che le cose non potrebbero andare peggio, che tutto ciò che avevamo temuto si sia avverato e che non ci siano vie di uscita. È il momento di riportare la propria attenzione fuori da se stessi: cercare aiuto, informarsi, individuare risorse esterne utili per ricominciare a muoversi.

### V FASE

● **Adattamento e accettazione:** quando finalmente si ricomponi il puzzle degli avvenimenti considerandoli in una prospettiva più ampia, quando si riconosce che per quanto bravi si possa essere non si può comunque essere responsabili per tutto ciò che accade a noi e nel mondo, allora si avvia un processo di adattamento prima e di accettazione poi di quanto avvenuto. Quando si impara a spostare la propria attenzione dal passato al futuro, quando ci si comincia a render conto che le esperienze fatte e soprattutto noi come persone intere abbiamo un valore e qualcosa da offrire, iniziano ad apparire nuovi orizzonti.



La perdita del lavoro è assimilabile a qualsiasi esperienza di perdita e di distacco da qualcosa o qualcuno a cui siamo stati emotivamente legati. È una sorta di lutto e le emozioni che costellano questa esperienza sono un misto di **ansia, rabbia e tristezza**. C'è la tendenza a “ruminare”, a rimuginare sulla perdita e ad agire in modo più o meno razionale per mitigare le emozioni che sentiamo.

Nella particolare esperienza di perdita del lavoro, possono emergere anche altre due emozioni: la vergogna e l'invidia. Il senso di vergogna sarà tanto più elevato quanto più la nostra autostima e la nostra identità sociale sono collegate alla posizione lavorativa.

E l'invidia, un sentimento tra i più difficili da riconoscere e ammettere, può essere diretta verso chi possiede una situazione, una caratteristica o una dote che si desidera per se stessi.