

4 Vita familiare

Il partner

In famiglia, il primo impatto della perdita del lavoro è sul partner, sul compagno, il marito o la moglie. È importante comprendere che su di lei/lui la situazione potrebbe suscitare ansia, paura e preoccupazione, per questo è necessario parlarne. Alcuni suggerimenti per aiutare il proprio partner sono:

- parlate con lei/lui delle sue paure e delle sue preoccupazioni, chiedetegli/le come si sente. Prendete del tempo per ascoltarlo/la e siate comprensivi. Ciò che non viene detto o esplicitato, generalmente, alimenta l'ansia;
- sviluppate insieme al vostro partner un piano finanziario per assicurarvi che le risorse economiche possano estendersi su un periodo di tempo più lungo possibile;
- condividete con lui/lei i vostri obiettivi di lavoro e le vostre intenzioni e chiedetele/gli un suggerimento. Ricordatevi che il vostro partner dovrà convivere con i risultati della vostra ricerca;
- aggiornate costantemente il partner sulle evoluzioni e i progressi della vostra ricerca: anche questo contribuirà a ridurre la sua ansia;
- fategli/le sapere come vi sentite e ciò di cui avete bisogno: fate in modo che non debba essere lui/lei a indovinare come aiutarvi o sostenervi in questo momento. Ditegli/le apertamente che gradite il suo supporto;
- dedicatevi intensamente alla ricerca, così facendo il partner vi sosterrà per tutto il tempo necessario a trovare un nuovo lavoro.

I figli

Spesso i bambini si sentono confusi rispetto a una situazione del genere. Non riescono a comprendere come il genitore, ai suoi occhi così importante, possa non essere voluto da qualcun altro. Il disagio che provano in questo momento può manifestarsi sotto forma di rabbia nei confronti dell'azienda o direttamente nei vostri

confronti. Il fatto di aver magari rinunciato alla vostra presenza nelle occasioni importanti della sua vita, vacanze, compleanni ecc. a causa del lavoro, non è stato sufficiente per salvarvi da questa situazione e, anzi, si è rivelato inutile.

Inoltre, il timore che tutto ciò possa portare cambiamenti alla propria vita e il dubbio se dirlo o meno agli amici possono alimentare una fase di stress anche in loro.

Per questo è importante rassicurarli e farli sentire protetti ora. Fategli capire che sentite di avere gli strumenti e le risorse per affrontare la situazione e risolverla. Potete cogliere l'occasione per spiegare loro che nella vita le difficoltà, i momenti di incertezza e i cambiamenti esistono e che è importante prepararsi e imparare a superarli.

Con i figli maggiorenni, può essere l'occasione per responsabilizzarli rispetto al reddito familiare, senza dover mettere in discussione gli studi intrapresi.