

# IL LAVORO E NOI

Un buon equilibrio tra vita privata  
e professionale è sempre prezioso

Gladys Pace

Psicologa - Psicoterapeuta  
Specialista in Psicologia Clinica  
Terapeuta EMDR

studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Scegliere di toccare e trattare il tema dell'impatto del lavoro su di noi è partire da un termine che richiama molto altro. Il lavoro è un valore, un diritto, un dovere, sia esso a tempo determinato, part-time, autonomo, dipendente... Il lavoro è un obiettivo e una necessità per chi cerca autonomia, per sé, dalla famiglia d'origine o nella famiglia alla quale si è dato vita. È una dimensione in cui possiamo esprimere le nostre potenzialità e sentirci più o meno realizzati, partecipare in maniera produttiva alla vita di comunità, dare un contributo a livello sociale, e molto altro ancora. Per ognuno, la realtà può essere diversa, eppure ci sono prospettive comuni a molti. Mi fermo per esempio su quella di chi il lavoro ce l'ha già da tempo e ciononostante non sta poi così bene.

Da 51 anni, per esempio, sotto la spinta della sorella preoccupata, mi ha contattata "per capire in cosa avesse sbagliato". Aggiunse che andare dallo psicologo era qualcosa che, appena assunta nell'azienda sanitaria dove attualmente lavorava, non avrebbe mai pensato di fare. Mi tornano in mente alcune situazioni e penso alla *sindrome del burn out*, un insieme di sintomi che testimoniano una condizione di disagio psichico, fisico, relazionale, tipica delle professioni socio-sanitarie che lavorano a stret-

to contatto con la sofferenza altrui, strettamente correlata al contesto lavorativo in cui si opera (C. Fagliano, G. Pace, B. Rossino, *Elementi di psicologia generale, clinica e dello sviluppo per Operatori Sanitari*, Libreria Stampatori, Torino, 2015).

Tra le principali caratteristiche di questa sindrome si presentano l'esaurimento emotivo, un graduale allontanamento e rifiuto verso l'utenza e i colleghi e un senso di inadeguatezza profondo rispetto al lavoro. Quando ci troviamo in una condizione di stress cronico (così come è stato invece per M), esacerbato da quanto vissuto sul posto di lavoro, al punto da non riuscire più a gestirsi sul versante sintomatologico né professionale, ecco che può sopraggiungere uno stato di esaurimento globale. Lì agiamo comportamenti che riflettono il nostro progressivo abbandono degli impegni e della professionalità sostenuta prima di allora. Dunque, mentre, tra i ritardi e le assenze, la nostra presenza nel contesto lavorativo va a ridursi, anche sul versante psicologico non ci si sente più in grado di reggere il carico. Chiedere aiuto significa allora fermare una situazione nella quale non si sta più bene. Una delle verbalizzazioni, ricorrenti nella narrazione di alcuni pazienti che ho seguito all'interno di percorsi terapeutici, in questo ambito, nell'ultimo periodo, è "lo spegnersi dell'en-



tusiasmo". M si è portato in studio con questo preciso vissuto. *"Per quanto ho desiderato questo lavoro, mai avrei pensato di sentirmi un giorno così spento"* mi disse durante l'assessment (consiste di un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere). Sebbene provenienti da contesti lavorativi diversi, sia per D che per M, la domanda d'aiuto nasceva dal bisogno di superare i vissuti depressivi insorti dopo qualche anno dall'assunzione a tempo indeterminato. La difficoltà di D era, nello specifico, altamente correlata allo svolgere una mansione, che sentiva molto limitata, rispetto alle sue capacità. Per M invece la turnistica aziendale incideva fortemente sulla sua capacità di tollerare un ritmo sonno-veglia alterato dal lavoro notturno. In entrambi i casi, l'aspettativa lavorativa, terminate le medie inferiori in un caso e le scuole superiori nell'altro, era molto distante da quanto sperimentato negli anni a venire.

*"Il tempo è ovunque. L'essere umano vi è immerso per tutta la durata della propria vita, e non può in alcun modo sfuggirvi o intervenire sul suo intercedere."* scrive Paola Arcadi (P. Arcadi ed al., *I gatti della signora Augusta e altre storie slow di cura sobria e rispettosa*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 2023). E il lavoro occupa un tempo dentro al quale, raggiunta una

certa età, noi possiamo perseguire il naturale bisogno di realizzarci. Il tempo speso a cercarlo quando ancora non l'abbiamo trovato, il tempo che ci pare sprecato quando lavorando ci sentiamo sottostimati o il tempo che sembra non bastarci quando è quello il nostro unico pensiero e non riusciamo a staccarcene sono varianti differenti di un rapporto che va ristabilito.

Un buon equilibrio tra vita privata e professionale è sempre più prezioso e tutt'altro che scontato.

Da marzo a maggio 2023 il Corriere della Sera ha effettuato un grande sondaggio online (che ha coinvolto più di 4500 realtà economiche e 20.000 persone) per individuare i posti di lavoro migliori e quello che risulta ai miei occhi più evidente è proprio l'importanza del benessere generale cui dà luogo una buona conciliazione casa-lavoro.

***"Ci capita di fare, senza volerlo,  
dei gesti il cui senso  
ci appare chiaro solo molto tempo dopo  
e che, tuttavia, sembrano essere  
stati dettati dalla parte più vigile di noi stessi."***  
da "Parigi"

di Julien Green

Ed oltre ai gesti entrano in gioco anche le abilità. Quali abilità sono necessarie per sentirci appagati e sereni sul versante lavorativo?

Si usa il termine di "soft skill" per indicare quelle competenze trasversali che sviluppiamo in base al nostro carattere, al contesto educativo e culturale nel quale siamo cresciuti, alle esperienze vissute, differenziandole dalle "hard skill" (più tecniche, professionali). Quando nei gruppi di orientamento e avvicinamento al lavoro, accompagno i giovani alla scoperta delle loro predisposizioni e delle attività più vicine ai loro interessi è con grande partecipazione che li sento mettersi in gioco per sviluppare le capacità di adattarsi, di pianificare, di saper gestire le informazioni, di essere intraprendenti, aumentando la fiducia in sé e l'autonomia nello svolgere i compiti assegnati. È poi importante soffermarci su quanto l'attitudine all'accuratezza, la determinazione nel raggiungere gli obiettivi fissati, la disponibilità a collaborare con gli altri siano qualità che, quando sono espresse e coltivate, contribuiscono a favorire per i tanti giovani (e non solo giovani) in gamba, in cerca di un posto di lavoro, un raggiungimento più rapido di contesti professionali adeguati nei quali inserirsi. E poi entra però anche in gioco la fortuna o, meglio la "chance". Quella di cui scriveva Georges Bataille e che non è tua, né mia, bensì quella di tutti gli uomini e della loro luce.

La fatica è spesso di mantenere la fiducia quando il tempo passa, mentre si continua a cercare. E come per lo scrittore francese "giocarsi la propria chance" era "trovarsi", anche a chi ottiene o si crea, oggi, un impiego, dentro al quale realizzare le proprie aspirazioni e potenzialità, possiamo riconoscere un "trovarsi" prezioso.

*"C'è un ciclo positivo, impagabile,  
che inizia con la paura,  
passa per il fallimento  
e raggiunge il successo.  
Quel ciclo si chiama vita.*

*Il più potente antidoto contro la depressione."*

*da "L'altra via"*

*di Simone Perotti*

In tema di lavoro, oltre alla difficoltà della ricerca e al malessere correlato alla "sindrome del burn out" esiste anche il disagio più o meno importante che può conseguire ad un licenziamento inaspettato o ad altro grande cambiamento. Il concetto di salute in psicologia si basa sulla valutazione dell'insieme della vita di una persona e la mancata o interrotta realizzazione delle proprie potenzialità produce disagio. Se pensiamo quindi, per esempio, alla perdita del posto nel quale si aveva investito energia, si erano fatti dei progetti, al non rientrare più in un campo di relazioni che si erano create con i colleghi,

all'interruzione di un'entrata economica e al non sapere cosa poter fare da lì in avanti, ci troviamo di fronte a questioni complesse da gestire. Quando accompagno le persone che vivono questo tipo di esperienza attraverso un percorso di "Scrittura e Cura" (il metodo presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé.), sia esso individuale o di gruppo, dopo l'iniziale messa a fuoco dell'entità di quanto ciascuno si sente privato, il bisogno è sempre di andare oltre. E per quanto i tempi possano variare da una persona all'altra, nel lavorare sull'espressione di sé e sulla valorizzazione delle competenze, il più delle volte entro qualche mese dall'avvio delle sedute, ho potuto accogliere e risuonare della gioia espressa nell'aver trovato nuove e spesso più soddisfacenti attività lavorative.

*"Perché se anche io non sono il mio lavoro, quello che io sono e come mi sento è anche frutto del mio lavoro"* mi disse V, dopo la firma del suo nuovo contratto di assunzione, nella nostra seduta conclusiva. Ed il lavoro che facciamo, sia esso su di noi che fuori di noi, è anche quello attraverso il quale possiamo riconoscerci sostanzialmente in grado di vederci, sostenerci, amarci.



Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o chiedere una consulenza online: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp) Canale YouTube "Parole di Cura"  
Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga