

Oltre la vergogna

Il gruppo di sostegno psicologico a Sesto Fiorentino

Maria Rosaria De Maria – Psicologa psicoterapeuta ASL 10 Fi – Socia Ass. Ilex
Guerrino Matteo.- Psicologo Psicoterapeuta – Presidente Ass. Ilex

Quando qualcuno ti chiede: “Chi sei?” e tu rispondi: “Sono un ingegnere”, dal punto di vista esistenziale la tua risposta è errata. Come potresti mai essere un ingegnere? L’ingegnere è ciò che fai, non è ciò che sei. Non chiuderti troppo nell’idea della funzione che svolgi, perché vorrebbe dire chiudersi in una prigione.

OSHO

Premessa

Pensiamo sia importante premettere che proporre un gruppo di sostegno per persone che hanno perso il lavoro, non nasce dal pensare che questa sia la soluzione al loro problema. Il loro problema si risolve solo con un altro lavoro.

Né pensiamo di rivolgerci a persone con una patologia psichica, perché non è così. Subire un trauma e doverne affrontare le conseguenze è un evento esistenziale che nulla ha a che fare con la salute mentale dell'individuo. Ma se la persona viene lasciata sola, questo dolore e l'insieme di emozioni che trascina con sé, può compromettere nel tempo la salute di chi lo vive. Quindi, il nostro si è configurato all'inizio come un intervento preventivo e di sostegno con lo scopo palese di attivare le risorse interne dell'individuo.

Chi, come, dove, quando: setting e metodologia

A Sesto Fiorentino, i gruppi di sostegno psicologico per coloro che hanno perso il lavoro, sono stati due, in successione, dal novembre 2011 al giugno 2013 ed hanno avuto entrambi la

durata di circa 9 mesi, con frequenza quindicinale. Le persone coinvolte erano a conoscenza del fatto che ciascun gruppo era a tempo, che aveva cioè una data di fine stabilita.

Chi voleva partecipare poteva telefonare ad una segreteria telefonica, sempre attiva, e veniva richiamato nel giro di qualche giorno. Dopo un colloquio conoscitivo, poteva entrare a far parte del gruppo che era aperto a tutti coloro che erano disoccupati, in mobilità o in cassa integrazione.

Entrambi i gruppi sono stati composti da uomini e donne di età compresa fra i 32 e i 58 anni, di mestieri, professioni e provenienza diverse.

L'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Sesto Fiorentino aveva messo a disposizione, per gli incontri, una stanza situata in una bella e antica villa ristrutturata, nella quale c'è anche una scuola di musica e l'Istituto di musica popolare. Questa scelta è stata molto apprezzata, perché ritrovarsi in un bel luogo a parlare di cose difficili e che hanno a che fare con la dignità, aiuta a cominciare un percorso di recupero dell'autostima.

Abbiamo scelto un orario di inizio, le 18,30, che permettesse la frequenza anche in caso di impegni lavorativi temporanei o ritrovati. Abbiamo sempre avuto cura di far trovare la stanza pronta e di arrivare un po' prima per accogliere le persone. Pensiamo che l'accoglienza e la cura dei particolari faccia parte del progetto terapeutico che ci eravamo riproposti, ossia il recupero della dignità che ci sembrava, anche dai dati emersi dalla ricerca con i sindacati, il fattore psicologico più compromesso dalla prova esistenziale che i partecipanti al gruppo stavano attraversando.

La scelta di operare con una coppia di terapeuti, nella conduzione del gruppo, si è rivelato un elemento vincente, perché ha permesso una più facile identificazione sia agli uomini che alle donne partecipanti ed ha riproposto, idealmente, la coppia genitoriale accogliente e stimolante.

La disposizione a cerchio delle sedie è un classico della terapia di gruppo e suggerisce la parità di tutti i componenti, la libertà di scegliere il proprio posto e allo stesso tempo crea un contenitore simbolico alla circolazione delle emozioni, dei sentimenti e delle idee. Soltanto i conduttori sceglievano sempre il solito posto ed erano seduti l'uno accanto all'altra.

In ciascun incontro, dopo le eventuali presentazioni di nuovi arrivati (ciascun gruppo è stato aperto a nuovi ingressi fino a circa tre mesi dalla conclusione), ognuno raccontava come aveva vissuto i quindici giorni precedenti, sia da un punto di vista personale che della ricerca del lavoro. Veniva poi letta una favola o un racconto, metaforico della situazione emotiva del gruppo, così come era emersa durante la seduta precedente, e tutti ne discutevano collegandovi le proprie esperienze.

Il conduttore si era assunto il compito di stimolare la discussione, mentre la conduttrice teneva un verbale e, a fine seduta, faceva una rilettura dei contenuti e delle dinamiche emerse, restituendo a tutti i componenti la sequenzialità e la narrazione dell'accaduto.

La formazione diversa dei conduttori, gestaltica e psicodinamica, si è rivelata una risorsa, perché ha permesso ad entrambi di muoversi con la propria metodologia, apportando contributi diversi ma entrambi essenziali allo svolgimento del lavoro gruppale.

Anche l'uso di un oggetto transizionale simbolico, le favole, ha permesso una veloce attivazione dei vissuti interni e ha facilitato la loro espressione, non incontrando ostacoli culturali.

Il lavoro di gruppo: quali emozioni e quali vissuti

Dalla ricerca fatta con i funzionari sindacali erano emersi molti e diversi vissuti percepiti nelle persone che si trovano a fare i conti con la perdita del lavoro, sulla base dei quali ci eravamo fatti l'idea di orientare il lavoro sull'empowerment, ovvero sulla consapevolezza e lo sviluppo delle risorse individuali, subito dopo un breve periodo di conoscenza e di introduzione del linguaggio gruppale.

I nostri tentativi si sono immediatamente arenati sul netto rifiuto e sull'impossibilità delle persone di esplorare le risorse. E' emerso infatti, fin dal primo gruppo, che il bisogno era di parlare di ciò che era successo fuori, ma soprattutto dentro, di parlare di quell'ingorgo emotivo che si è subito evidenziato e che strozzava ogni altra possibilità.

La vergogna è stato il primo nodo emerso, nodo veramente stretto e doloroso, tanto che la nostra prima relazione su quest'esperienza l'abbiamo intitolata proprio "La vergogna di essere esclusi".

Essere licenziati o messi in mobilità significa essere esclusi dal lavoro, dalla produzione di reddito, dalla dignità di avere un'occupazione e una collocazione sociale e si traduce in un profondo senso di indegnità, che rende difficile alle persone uscire di casa, parlarne con gli amici e perfino con i parenti, preferendo l'isolamento al dover affrontare con gli altri questo evento, che si configura come traumatico e destrutturante del senso di sé, che ognuno coltiva.

La sensazione di perdita, di straniamento che produce il licenziamento, sembra far percepire questo evento come una colpa personale, qualcosa che dipende dal comportamento o dalle mancanze del singolo e non dalla crisi economica o dalle strategie industriali.. Questo vissuto approfondisce il senso di vergogna, dell'essere carente, del mancare di qualcosa, spingendo la persona a chiudersi in se stessa e a dubitare delle proprie capacità e del proprio valore.

Il difficilissimo mondo che ruota attorno alla ricerca di un nuovo impiego, fa il resto, rimandando un senso di impotenza e di fallimento. Curriculum vitae persi nel vuoto delle non risposte, ore ed ore passate al computer a compilare domande o questionari che improvvisamente spariscono dallo schermo, colloqui di lavoro negati per raggiunti limiti di età o altri motivi non esplicitati, file

interminabili ai centri per l'impiego, fanno sprofondare le persone in un vuoto pneumatico da cui è difficile uscire.

Alcuni ci hanno raccontato di arrivare a mezzogiorno in pigiama, di non fare la doccia per giorni, di mangiare tanto o non mangiare niente, di aver perso ogni desiderio sessuale e di essere diventati intrattabili verso i propri figli. Di non trovare la forza di cercare ancora il lavoro.

La nostra cultura sociale ci porta ad identificarci sempre più con il lavoro o la professione che svolgiamo, la loro perdita toglie sostanza e spessore all'idea che abbiamo di noi stessi, alla nostra identità. La prima domanda che facciamo e che ci viene fatta dopo la presentazione è "Che cosa fai?" Quando ci informiamo su una persona chiediamo "Cosa fa?"

Non poter rispondere a questa domanda può far sentire "fuori", esclusi, espulsi, indegni o incapaci al punto da intaccare la nostra autostima e la percezione delle nostre capacità e risorse. Il senso di depressione che ne consegue, rischia di prevalere sul desiderio di rimettersi in gioco, al punto da intaccare le capacità cognitive.

Ci raccontava una partecipante al secondo gruppo, di come fosse stato difficile per lei seguire un corso di riqualificazione professionale proposto dall'ufficio del lavoro, nonostante riguardasse la materia di cui si occupava da sempre, "...come se la mia mente si fosse chiusa".

Subito sotto la coltre della vergogna e dell'impotenza, è emersa con forza la rabbia. Rabbia per l'ingiustizia subita, per la propria vita materiale, affettiva e di relazione messa in crisi, per il futuro proprio e dei figli che si appanna, per i progetti sfumati, per la tranquillità rubata dopo una vita di lavoro.

Rabbia per i diritti persi e negati, per condizioni di vita e di rapporti economici che si credevano solidi ed invece si sciolgono via via, quasi senza lasciare traccia. Da ricordare la rabbia di un 54enne, che dopo aver perso il lavoro, mantenuto dai vecchi genitori e dalla sorella, si è ritrovato ad accettare lavori saltuari, pagati pochissimo e in ritardo, senza garanzie e senza diritti, lui che aveva fatto tutte le lotte sindacali. O anche il dolore di una coppia di sessantenni, entrambi disoccupati, che si è trovata, improvvisamente, a dipendere economicamente dal figlio.

Perché questa è l'altra faccia di questa crisi economica: la perdita dei diritti acquisiti in molti anni di lotte dei lavoratori e di cambiamenti culturali, che sembrano svanire di fronte alle famose leggi di mercato, che di fatto hanno abbassato i salari, imposto la precarietà e la conseguente sudditanza a livelli quasi ottocenteschi.

Ci raccontava una signora che aveva trovato un lavoro, che la riconfermavano nella stessa fabbrica di venerdì in venerdì tramite agenzia interinale. Lei viveva sempre nell'ansia di non sapere se avrebbe lavorato la settimana successiva, avendo anche il marito disoccupato e impiegato in lavori ugualmente precari.

Questa rabbia può essere facilmente rivolta contro se stessi e può anche portare a non voler far più niente, a non voler di nuovo tentare, a non voler cambiare con i tempi e con le nuove

esigenze. Alcuni partecipanti si erano così arroccati su questa espressione della rabbia, che sostenevano che sarebbero morti di fame, piuttosto che farsi dire ancora di no. La rabbia, la dignità offesa e l'umiliazione sembrano alimentarsi l'un l'altra.

Sotto la spinta di emozioni così forti e dolorose, il senso di identità viene fortemente intaccato. La rappresentazione che ognuno ha di se stesso è sicuramente frutto dell'autopercezione, ma anche dello "sguardo" sociale, di come ci vedono gli altri e dell'immagine che ci rimandano.

Se il lavoro, come dicevamo prima, è una componente così importante della rappresentazione sociale di un individuo, capiamo come il senso di sé e della propria identità, possa essere destabilizzato dal licenziamento e dalla successiva susseguente tempesta emotiva e relazionale (che comporta).

Le difficoltà economiche che si associano a questo evento, ovviamente aggravano tutto ciò di cui abbiamo parlato, intensificano la vergogna e pervadono la giornata di paura e di instabilità.

E' veramente terribile non avere di che pagare l'abbonamento del tram della figlia per andare a scuola, come ci raccontava un piccolo imprenditore edile andato a gambe all'aria con la crisi, negare la gita scolastica, i vestiti nuovi ecc. Fino ad arrivare a un partecipante al gruppo che ci ha raccontato di dover far ricorso al banco alimentare per poter soddisfare le esigenze alimentari della sua famiglia. La dignità viene messa davvero a dura prova.

Come diceva un rappresentante sindacale, durante un focus group, un conto sono i numeri, un conto sono le singole persone.

Cosa succede nel gruppo di fronte all'esprimersi di emozioni così forti?

Bisogna dire che non è per niente facile partecipare ad un gruppo omogeneo con un vissuto così doloroso. Alcuni non hanno retto l'impatto emotivo e si sono allontanati, chi definitivamente, chi mantenendo un contatto a distanza, partecipando alla mailing list o venendo ogni tanto alle sessioni di gruppo.

La maggior parte dei partecipanti, però, è rimasta ed è riuscita ad assumere un atteggiamento che ha accolto e capito senza giudicare anche le affermazioni più forti o dolorose, ha comparato le esperienze facendo sentire il singolo non più l'unico, il debole, il reietto, ma parte di un gruppo molto più ampio che sta vivendo una difficile emergenza sociale ed individuale.

E' scattata la solidarietà, che si è concretizzata in una mailing list per scambio di informazioni, accompagnamento reciproco ai centri per l'impiego o in posti in cui c'era la possibilità di fare domanda di lavoro, passaggi in macchina per partecipare al gruppo, segnalazioni di occasioni culturali gratuite e così via.

Questo clima ha consentito ai partecipanti di guardare dentro di sé e di poter parlare liberamente delle proprie emozioni e di esprimere la vergogna senza timore di essere giudicato e di conseguenza incompreso, riuscendo, nella maggior parte dei casi, a sbloccare l'ingorgo emotivo a cui accennavamo precedentemente. La possibilità di condividere e di ritrovare nell'altro storie e vissuti simili, ha consentito di non sentirsi più il reietto, il colpevole di qualche ipotetica mancanza, ma una persona che sta attraversando una dura prova e che sta cercando il coraggio, la forza e l'occasione per uscirne.

La dimensione grupppale ha consentito anche di affrontare la paura del baratro, del "sarà così per sempre", "non ce la farò ad andare avanti" che è stata verbalizzata più volte. E questa è forse l'emozione che è stata più dura da affrontare, tanto che alcuni, anche dopo aver ritrovato un lavoro vivevano col terrore di un nuovo licenziamento, fino ad interpretare persecutoriamente molti atteggiamenti dei colleghi o dei responsabili. E' stato un lavoro intenso quello di ritrovare un po' di fiducia e di speranza in evoluzioni positive, nelle occasioni che via via capitavano.

Per alcuni, la paura si è trasformata in una spinta a chiedersi quali fossero i propri reali desideri, anche lavorativi.

E' stato così che. alcune persone, hanno avuto il coraggio di cercare lavoro in campi diversi da quello che avevano praticato da sempre.

Un' impiegata ha deciso di fare la babysitter, visto che le era sempre piaciuto lavorare con i bambini, un'altra ha deciso di utilizzare la sua trentennale pratica dello yoga e gli innumerevoli corsi seguiti, per proporre corsi yoga agli alunni delle elementari. E' riuscita anche a farsi finanziare dal centro per l'impiego un ulteriore corso di formazione. Un altro si è scoperto idraulico, mentre un commerciante ha cercato lavoro come operatore sanitario in un centro del volontariato..

Queste persone sono riuscite a fare della crisi un'occasione di cambiamento, tutte hanno riscoperto in sé delle qualità e delle risorse.

Pochi giorni fa, parlando con una partecipante al secondo gruppo, che è ancora in cassa integrazione, ma viene richiamata ogni tanto in servizio e spera di maturare presto la pensione, diceva che a lei il gruppo era servito a vivere meglio questa situazione di precarietà, riscoprendo tanti interessi che aveva sempre tralasciato, come il canto e il teatro, per i quali aveva trovato corsi gratuiti o a basso costo. Inoltre si era offerta come dog e cat sitter, utilizzando il suo amore per gli animali:""alla fine sto bene, anche se devo fare i conti con le risorse economiche

veramente ridotte rispetto a come ero abituata, ma sono serena e cerco di vivere la vita come più mi piace, per quanto mi è possibile.”

Era lei che aveva organizzato la raccolta di informazioni sugli eventi culturali gratuiti a cui partecipare, ma era anche una di quelle che prima di frequentare il gruppo, non usciva di casa fino alle 17,30, per non rendere esplicita al vicinato la sua condizione di disoccupata.

CONCLUSIONI

Alla fine di questa esperienza, possiamo dire che il gruppo ha funzionato da contenitore accogliente, all'interno del quale il singolo individuo ha potuto portare il dolore, la vergogna, l'impotenza, la rabbia e l'umiliazione di un trauma che aveva subito e con il quale faceva fatica a fare i conti. Attraverso la condivisione con gli altri e l'elaborazione collettiva e individuale di vissuti condivisi e compresi dall'esperienza comune, si è potuto avviare un processo riparativo sia a livello sociale, rottura dell'isolamento e della vergogna, sia individuale, recupero dell'autostima e contatto con le proprie risorse.

Il processo riparativo si è attuato via via che il trauma della perdita del lavoro veniva assorbito ed elaborato non come incapacità personale, ma come evento sociale, l'impotenza diventava consapevolezza che il problema era fuori del sé e non un suo cedimento, la rabbia si trasformava in desiderio di esserci e di esprimersi.

Ma soprattutto quando il senso di annullamento e sperdimento ha potuto trasformarsi in un nuovo senso di identità: “Io non sono il mio lavoro, esisto ed ho un valore a prescindere da esso”.

Quasi tutti i componenti dei due gruppi hanno ritrovato un'occupazione, seppure alle condizioni dell'attuale mercato del lavoro, ossia con contratti a termine se non al nero, oppure si sono creati, come dicevamo, una nuova prospettiva occupazionale.