

I VOLTI DEL DISAGIO

abilità di vita per abitare il futuro

**Rosella
De Leonibus**

Finestre aperte nel tunnel del lavoro è stato il titolo della quarta edizione del convegno annuale «Generazioni in Dialogo» che la Pro Civitate Christiana ha organizzato alla Cittadella di Assisi dal 6 all'8 dicembre scorso, in collaborazione con Progetto Policoro e Libera Scuola Umbria. Il lavoro come filo che connette il presente al futuro, il lavoro come impegno per plasmare il mondo, come legame con gli altri e con la vita della comunità sociale. Lavoro e giovani, lavoro e progetto esistenziale. Quali messaggi i ragazzi ricevono dalle generazioni adulte su temi di questa portata? Sull'onda delle sollecitazioni del convegno, alcune riflessioni possono essere riprese e sviluppate.

Gli adulti che etichettano le giovani generazioni con denominazioni come «bamboccioni» o «generazione sdraiata» hanno loro stessi in gran parte perduto il sentimento di appartenere ad una comunità, e vagano per lo più impantanati in una generale perdita di senso, cinicamente realisti, amaramente rassegnati, ripiegati sotto il peso di un senso profondo di inefficacia e di mancanza di futuro. Viene meno, per i ragazzi, la forza solida di un contesto strutturante e protettivo, che possa sostenerli nell'investimento che essi stanno compiendo per costruire il proprio domani. L'orizzonte così finisce per restringersi e gli obiettivi di vita si orientano su zone più marcate in direzione narcisistica, si collocano su percorsi più utilitaristici, dove l'abilità più importante è quella di cavarsela al minor prezzo, facendo lo slalom tra gli ostacoli quotidiani.

Le famiglie, che attraverso i figli e la cura della loro crescita tengono il futuro nelle proprie mani, si sono ormai fragilizzate, ed in gran parte finiscono per rinserrarsi nelle proprie piccole precarie sicurezze e, temendo la scarsità, tendono a chiudersi, ad accaparrare qualcosa, a privatizzare il proprio stile di vita, a separare se stesse

da un corpo sociale percepito sempre più come giudicante, ostile, rischioso. È difficile per i ragazzi, in questa atmosfera, percepire sostegno ai propri progetti e apertura verso orizzonti nuovi.

vivere sul *tapis roulant*

Su sei milioni di italiani potenzialmente occupabili sul mercato del lavoro, (Istat, II trim. 2013), solo poco più di tre milioni sono i disoccupati «ufficiali». Gli altri, poco meno di tre milioni, sono quelli che le statistiche considerano ormai «area grigia», le persone cioè che ormai hanno perso la fiducia nella possibilità di lavorare oppure stanno aspettando invano risposte che non arrivano, o magari vorrebbero un'occupazione ma non la cercano più per motivi vari. Dentro questi quasi tre milioni, più di un terzo sono persone scoraggiate e deluse, frustrate dai tanti tentativi vani che hanno intrapreso senza successo. Le donne e i giovani sono quelli che pagano di più il peso di questa condizione: sono più di 500.000 i ragazzi e le ragazze tra i 15 e i 24 anni e sono 700.000 tra i 25 e i 34 anni che non cercano più una occupazione, pur essendo in teoria disponibili a lavorare. Tra i ragazzi che lavorano, più del 60% sono precari. Nessun titolo di studio è ormai una garanzia capace di proteggere dalla disoccupazione, e le vite dei ragazzi e delle ragazze si svolgono in fermo immagine. Tutto viene rinviato: scelte geografiche, autonomia abitativa, coppia, figli... e la condizione esistenziale di tanti ragazzi e ragazze si definisce sul *tapis roulant*: si cammina, si suda, si fatica, ma non si procede di un passo verso il mondo adulto. La dipendenza economica e quella psicologica finiscono per amplificarsi a vicenda, e si arriva a rassegnarsi ad una vita in stallo, al di sotto delle proprie possibilità culturali e professionali. La mancanza del ricambio generazionale genera una società bloccata, e il futuro si spegne ancora di

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati, la nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite. È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.

Nelson Mandela



più. Il sentimento di solitudine degli adulti e la paura della propria vulnerabilità fanno *pendant* col sentimento di precarietà e stallo esistenziale dei giovani, i quali davanti al proprio futuro vivono un profondo disorientamento, che taglia le loro scelte e impone di navigare a vista, mentre si colloca nel sogno di un lavoro all'estero la speranza di veder finalmente riconosciute le proprie capacità e di poter sviluppare una carriera.

proteggere l'attesa

Ma i ragazzi e le ragazze del secondo decennio del 2000 non sono bloccati in una visione solo pessimistica (ricerca Consumatori, del Laboratorio di Studi Politici e Sociali dell'Università di Urbino, prof. Ilvo Diamanti): esprimono anche curiosità, sano realismo, non si sentono vincolati da ideologie rigide, possiedono una profonda sensibilità ambientale, si riconoscono una naturale familiarità con le nuove tecnologie, godono di una ampia apertura mentale, sono disponibili e pronti a misurarsi con altre culture.

E allora bisognerà fare un salto fuori dal gioco, e misurarsi, come affermava Tonio Dell'Olio in apertura del convegno, con «la qualità del tempo dell'attesa», e attivare tutti i fattori di protezione e tutte le possibilità di resilienza, mentre sul piano politico continueremo ad occuparci anche delle scelte economiche e del welfare, della crisi e delle impressionanti trasformazioni che la società globalizzata ha compiuto nel modo di produrre beni, scambiare servizi e impiegare risorse umane.

Il salto più grande è quello che ci permette di complessificare la nostra ottica: dopo aver dedicato la nostra attenzione ai fattori di rischio, quei fattori che aumentano la vulnerabilità delle persone, dei gruppi e delle comunità, quei fattori che abbiamo analizzato in sintesi nella prima parte di

questo testo, possiamo passare all'investire energie, idee e azioni sui fattori protettivi, su quegli elementi che migliorano la probabilità di conseguire benessere anche quando i fattori di rischio sono ancora presenti. I fattori protettivi sono capaci di sviluppare resilienza a livello non solo individuale, ma anche di gruppo e di comunità. Si tratta allora di lavorare, come generazione adulta, per promuovere, a vantaggio delle generazioni più giovani, la libertà di adottare comportamenti di benessere che migliorino la qualità del tempo dell'attesa, si tratta di sostenere lo sviluppo di competenze capaci di rimuovere ostacoli alla libertà, e si tratta di rinnovare i fattori stessi della libertà personale, la libertà dei ragazzi e delle ragazze di scegliere e costruire il proprio futuro. Si può puntare fortemente, sul piano educativo e in tutti gli spazi di aggregazione sociale, a sostenere lo sviluppo di quelle *life skills* (abilità di vita, secondo l'indicazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità), che rappresentano un vero e proprio passaporto per il futuro. Si tratta di promuovere le conoscenze, le capacità e le attitudini che permettono ai ragazzi e alle ragazze lo sviluppo ottimale delle proprie potenzialità umane, quelle abilità che permettono di realizzare un benessere personale anche in condizioni ambientali difficili. Ed è proprio in condizioni ambientali difficili che le *life skills* costruiscono un fattore di protezione importante per le transizioni esistenziali più complesse, come il passaggio dalla scuola al lavoro. Si tratta di competenze sociali e relazionali che permettono di affrontare con efficacia le esigenze della vita sociale, di stabilizzare la fiducia in se stessi, di relazionarsi costruttivamente nella comunità sociale. Ne elenchiamo dieci, dieci strumenti preziosi per affrontare non solo la preparazione alla ricerca del lavoro, con lo stress e le frustrazioni che ciò comporta,

I VOLTI DEL DISAGIO

ma anche l'adattamento all'ambiente lavorativo e al livello di prestazioni e relazioni interpersonali che esso comporta.

il *software* del sé in relazione

La prima abilità di vita che indichiamo è l'*autoconsapevolezza*, il conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri punti di forza e debolezza, i propri desideri e le proprie insoddisfazioni, la capacità di riconoscere quando si è sereni o quando ci si sente sotto pressione, la consapevolezza di come ci si esprime, di come ci si rapporta agli altri.

La seconda è la *capacità di comunicare in modo efficace*, sul piano verbale e su quello non verbale, l'arte di esprimersi in modo appropriato rispetto al destinatario e al contesto, il saper manifestare non sono opinioni e desideri, ma anche bisogni e preoccupazioni e, non ultimo, saper chiedere e offrire consiglio e aiuto.

La terza, fortemente correlata con le prime due, è l'*abilità di gestione delle emozioni*. Si tratta di imparare a riconoscere gli stati emotivi in noi stessi e negli altri, e di essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento. Si tratta di esprimere le emozioni in maniera appropriata rispetto allo specifico ambiente, di imparare a riconoscere e contenere le emozioni più intense, come la frustrazione, la rabbia e il dolore, per trasformarle in determinazione, costanza, autoapprendimento.

La quarta, anch'essa legata alle precedenti, è la *competenza empatica*, fatta del saper comprendere gli altri, del sapersi mettere nei loro panni. La competenza empatica si sviluppa nell'entrare nelle ragioni dell'altro, nel riconoscerne ed accettarne la diversità e nell'offrire sostegno a chi esprime bisogno di attenzione, ascolto e vicinanza.

La quinta abilità di vita, l'ultima di questa area, è l'*abilità di costruire e gestire relazioni interpersonali*, interagire con gli altri in maniera positiva e soprattutto propositiva. È l'abilità di creare e mantenere relazioni di amicizia, di costruire e mantenere in modo adulto una buona relazione coi membri della propria famiglia e dei gruppi cui si appartiene. Si tratta anche di esser capaci, al caso, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.

il *software* delle scelte

La seconda area delle abilità di vita che stiamo indicando comincia con la sesta, la *capacità di pensiero critico*. Analizzare con obiettività le informazioni ricevute e le esperienze vissute, saper riconoscere e valutare correttamente i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti propri e altrui (come ad es. i valori, le pressioni del gruppo, l'influenza dell'ambiente esterno), consente di garantirsi quello spazio mentale di libertà che dà la possibilità di pensare con la propria mente, e quindi farci responsabili delle nostre scelte e delle nostre azioni.

L'ottava abilità di vita è quella del *prendere decisioni*, e consiste nell'affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari snodi dell'esistenza. Si tratta di imparare ad elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e ponderando le conseguenze delle scelte possibili, per poi operare la scelta ed attivarsi di persona per realizzare la decisione presa.

La nona abilità è il *pensiero creativo*, che permette di guardare oltre le esperienze già attraversate, di oltrepassare gli stereotipi e le soluzioni già sperimentate, e imparare a rispondere in maniera versatile e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.

L'ultima, la decima, è la *abilità di gestire lo stress e il sovraccarico psico-fisico*. Si tratta di imparare a riconoscere le fonti di stress nella propria vita quotidiana e a controllare l'impiego delle proprie energie in modo da poter gestire in modo articolato i diversi fattori di stress. Si impara anche a prendere iniziative per ridurre l'impatto dello stress attivando cambiamenti nell'ambiente fisico o nel proprio stile di vita, o sperimentando nuove strategie di fronteggiamento.

educare le *life skills*

Sono abilità, quindi sono frutto di apprendimento, a livello personale e di gruppo. Sono attitudini che non si sviluppano in modo meramente spontaneo, ma hanno bisogno di attenzione e cura educativa. Sono un passaporto per attraversare il futuro, per prepararsi al lavoro e per affrontare le grandi novità che questo passaggio comporta nella vita di un ragazzo o una ragazza. Sono le abilità che ci aiutano a non perderci d'animo se il lavoro non lo troviamo o lo perdiamo, sono le abilità su cui per primi noi adulti avremmo necessità ed interesse a verificare noi stessi e, nel caso, attrezzarci a dovere...

Rosella De Leonibus

della stessa Autrice

**PSICOLOGIA
DEL
QUOTIDIANO**
pp. 168 - € 20,00

**COSE
DA GRANDI**
nodi e snodi
dall'adolescenza
all'età adulta
pp. 176 - € 20,00

**PIANETA
COPPIA**
così vicini
così lontani
pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org