

## Ψυχολογική αντιμετώπιση της ανεργίας

Η ανεργία μπορεί να έχει, εκτός από οικονομικές και ψυχολογικές συνέπειες. Το φυλλάδιο στοχεύει να δώσει κάποιες ιδέες-εργαλεία, για μια πιο θετική και βοηθητική οπτική.

1) Μία από τις πρώτες αντιδράσεις μπορεί να είναι το **σοκ**. Ακόμη και αν τις πρώτες μέρες νιώθουμε εντελώς «έξω από τα νερά μας», είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το σοκ δε θα κρατήσει για πολύ, δε χρειάζεται να πάρουμε όλες τις αποφάσεις για την υπόλοιπη ζωή μας **τώρα**. Μετά από λίγο καιρό, θα νιώθουμε πιο νηφάλιοι και θα μπορούμε να αντιμετωπίσουμε πρακτικά, αλλά και ψυχολογικά, ζητήματα καλύτερα, όσο και αν τώρα νιώθουμε σαν να έχουμε παραλύσει.

2) Σε ψυχολογικό επίπεδο, ας προσπαθήσουμε να δούμε την **αλλαγή**, όχι σαν κάτι που τρομάζει, αλλά σαν μια νέα αρχή, είτε για να έρθουν νέα πράγματα (και γιατί όχι, καλύτερα), είτε για να αναπτύξουμε εμείς νέες ιδιότητες και να ανακαλύψουμε νέες πλευρές του εαυτού μας. Δεν είναι λίγα τα περιστατικά, όπου απολυμένοι βρήκαν ή δημιούργησαν, μετά από κάποιο διάστημα, μια δουλειά που τους ταίριαζε πολύ περισσότερο από την αρχική.

3) **Υπομονή**. Πολλοί αναφέρουν ότι έστειλαν εκατοντάδες βιογραφικά, χωρίς καμιά ανταπόκριση. Στο τελευταίο βιογραφικό, όπου και τους προσέλαβαν, το πόστο της ήταν πολύ πιο κατάλληλο από όλα τα προηγούμενα. Η δουλειά, αν πραγματικά τη θέλουμε και την επιδιώξουμε, δεν μπορεί παρά, αργά ή γρήγορα, να έρθει.

4) **Όχι στην παγίδα της αυτό-κατηγορίας**. Είναι εύκολο να υποσκάπτει ενδόμυχα η αυτό-αμφιβολία: «Γιατί να απολύσουν

EMENA;», «Γιατί να μην έχω ΕΓΩ δουλειά;». Ας το δούμε ότι εμείς είμαστε έτοιμοι για την αλλαγή. Δεν πρέπει να κατηγορούμε τον εαυτό μας, ιδιαίτερα στην ευαίσθητη περίοδο της ανεργίας, όπου είναι εύκολο η αυτό-κατηγορία να εξελιχθεί σε κατάθλιψη.

5)Αίσθηση **απώλειας ταυτότητας**. «Ήμουν υπεύθυνος πωλήσεων, 10 ώρες την ημέρα, επί 17 χρόνια. Όταν πια δεν είμαι αυτό, ποιος είμαι; Τι ρόλο παίζω εδώ; Τι κάνω με όλον αυτό τον κενό χρόνο;». Αντί να αναλωθούμε σε αυτό-λύπηση, ας ξεκινήσουμε δραστηριότητες, ασχολίες, εθελοντισμό, διάβασμα, όσα πάντα θέλαμε να κάνουμε, πάντα μας ενδιέφεραν, αλλά ποτέ δεν είχαμε το χρόνο. Μπορούμε να βρούμε ασχολίες που χρειάζονται ελάχιστα χρήματα. Δεν υπάρχει κάπου γραμμένο ότι ο λόγος ύπαρξής μας είναι μια οποιαδήποτε συγκεκριμένη θέση εργασίας. Ο λόγος και το νόημα της ύπαρξής μας είναι πολλά περισσότερα πράγματα από αυτά *που κάνουμε*. Το νόημα της ύπαρξης μας έχει να κάνει με αυτό *που είμαστε* και με αυτά που **μαθαίνουμε** μέσα από τη ζωή, μέσα από τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που καλείται ο καθένας να διαχειριστεί. Η απώλεια της θέσης εργασίας δεν είναι δική μας αποτυχία. Ας αναρωτηθούμε αν υπάρχει κάποιο προσωπικό μήνυμα μέσα από την κατάσταση αυτή: «Γιατί συμβαίνει σε εμένα τώρα; Τι θέλει να μου πει; Πού θέλει να με οδηγήσει;». Αν ακούσουμε τη διαίσθησή μας, θα μας βοηθήσει να ανταποκριθούμε πολύ πιο δημιουργικά και εύκολα στην αλλαγή και αργότερα να βοηθήσουμε άλλους σε αντίστοιχη κατάσταση. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα δραστηριοποιηθούμε πολιτικά ή θα ανεχόμαστε την κοινωνική αδικία που πιθανόν οδήγησε στην ανεργία. Αντιθέτως, όταν έχουμε αντιμετωπίσει την αλλαγή με θετικό τρόπο σε προσωπικό επίπεδο, τότε είμαστε πολύ πιο ξεκάθαροι και δυνατοί να αντιμετωπίσουμε τις αδικίες σε κοινωνικό επίπεδο.

6)Δεν παρασυρόμαστε από το **φόβο** και την αρνητικότητα των άλλων. Κλείνουμε την τηλεόραση όταν αυτή μας αγχώνει. Δε

συζητούμε για την κατάσταση μας με ανθρώπους που μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα, που είναι κυνικοί κι απαισιόδοχοι. Δεν αφήνουμε τους φόβους των άλλων για την αλλαγή, να μας αναχαιτίσουν από το νέο δρόμο που επιθυμούμε να δημιουργήσουμε. Είμαστε ανοιχτοί να ρωτήσουμε γνωστούς μας, αν γνωρίζουν κάποιο τρίτο άτομο που ζητά προσωπικό (χωρίς να τους ζητήσουμε απευθείας, γιατί τους φέρνει σε δύσκολη θέση), τους λέμε τι μπορούμε εμείς να προσφέρουμε, όμως πάντα με αυτοπεποίθηση, αξιοπρέπεια και καλή διάθεση, όχι φόβο ή κακομοιριά.

7) Δεν οχυρωνόμαστε σε σκέψεις έλλειψης κι **ανταγωνισμού**, τύπου «ο θάνατός σου, η ζωή μου». Αν μας καλούν για συνέντευξη και είναι κι άλλοι που περιμένουν στην αίθουσα αναμονής, ας είμαστε εμείς που, με τη θετική μας σκέψη, θα διαχέουμε το κλίμα του φόβου. Ας ευχηθούμε το καλύτερο για όλους, γνωρίζοντας ότι το καλύτερο θα έρθει και για εμάς. Ας προσπαθήσουμε σε αυτό το διάστημα να είμαστε δοτικοί γενικότερα, δε μιλάω οικονομικά, αλλά στο χρόνο μας, στην καλή μας διάθεση, στον ενδιαφέρον μας για τον άλλο.

8) Δοκιμάζουμε όλα τα μέσα που υπάρχουν για εύρεση εργασίας, εφημερίδες, αφήνοντας βιογραφικά (πριν ακόμη ζητήσουν προσωπικό μέσω αγγελιών), διαδίκτυο, γνωστούς. Οι περισσότερες θέσεις εργασίας δεν διαφημίζονται. Είμαστε **ανοικτοί** με τις αλλαγές κι όχι προκατειλημμένοι. Ίσως η αλλαγή να σημαίνει νέα πόλη. Ή τελείως άλλο αντικείμενο. Η νέα απασχόληση μπορεί να μας αρέσει περισσότερο από την αρχική -ας έχουμε δημιουργικότητα, εφευρετικότητα, ας αναγνωρίζουμε τις ευκαιρίες. Υπάρχει κάτι που θα μου άρεσε να κάνω, κάτι που με τραβάει; Οι εργοδότες προτιμούν άτομα που έχουν ενθουσιασμό και ας έχουν λιγότερα προσόντα. Όταν προσεγγίζουμε πιθανούς εργοδότες ή πελάτες, η νοοτροπία μας είναι: «Αυτό μπορώ να προσφέρω σε εσάς», όχι «Δώστε μου δουλειά». Να επιδιώξουμε αυτό που ειλικρινά

μας λείπει η καρδιά μας, όσος κυνισμός έλλειψης κι αν υπάρχει γύρω μας.

9) **Οικονομία**. Ξαναβλέπουμε όλες τις πιθανές πηγές εισοδήματος. Υπάρχει κάποια ιδιοκτησία που θα μπορούσα να πουλήσω ή να ενοικιάσω για να διευκολύνω τη μετάβαση; Υπάρχει η περίπτωση αλλαγής κατοικίας σε κάτι οικονομικότερο; Υπάρχουν συνήθειες ή άχρηστα έξοδα που μπορώ να αποφύγω; Με λίγη έρευνα και σωστές επιλογές, πολλοί βρίσκουν ότι μπορούν να ζήσουν με λιγότερα χρήματα, χωρίς να επηρεαστεί δραματικά η άνεσή τους. Ανακαλύπτουν μαύρες τρύπες «κουτών» εξόδων, που θα μπορούσαν να αποφευχθούν. Αργότερα, θα μπορέσουμε να επανέλθουμε σε πιο άνετη διαβίωση.

9) Μαθαίνουμε να αντέχουμε την **απόρριψη**. Δεν πτοούμαστε αν δεν προχωρήσει κάποια συνέντευξή μας, δεν εγκαταλείπουμε την προσπάθεια, δεν κατηγορούμε τον εαυτό μας, δεν το παίρνουμε προσωπικά. Σκεφτόμαστε ότι το συγκεκριμένο δεν ήταν για να γίνει και θα προκύψει κάτι άλλο, καλύτερο. Όσες φορές κι αν χρειαστεί, όσο δύσκολο κι αν είναι. Παρατηρούμε συμπτώσεις, κάτι που μπορεί να ακούσουμε «τυχαία» και μπορεί να έχουν χρήσιμα μηνύματα για εμάς, σχετικά με πιθανή εργασία. Αν βλέπουμε συνεχώς το ίδιο μοτίβο να επαναλαμβάνεται, μπορούμε να αναρωτηθούμε αν υπάρχουν πιθανόν **ασυνείδητα** εμπόδια, που μας μπλοκάρουν. Έτσι, μπορούμε να κάνουμε την ερώτηση στον εαυτό μας: «Αν υπήρχε κάποιος κρυφός λόγος για τον οποίο ΔΕΝ θα ήθελα να δουλέψω, ποιος θα ήταν αυτός;». Το μυαλό θα πει βέβαια «όχι», για αυτό αφήνουμε την καρδιά μας να μας μιλήσει... Υπάρχει μήπως κρυφός φόβος ότι δεν θα τα καταφέρω; Ότι θα αφήσω τους συγγενείς μου; Ότι ίσως δεν είμαι αρκετά καλός; Αυτά τα υποσυνείδητα μηνύματα, καλό είναι να τα φέρουμε στην επιφάνεια, ώστε να μην σαμποτάρουν τις, κατά τα άλλα, φιλότιμες προσπάθειές μας.

10) Προσπαθούμε να κρατήσουμε **ημερολόγιο** κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Ίσως μας βοηθήσει να ξεκαθαρίσουμε τις σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, να αποφορτιστούμε και να δώσουμε μια άλλη σπικτική. Σε κάθε περίπτωση, ας θυμόμαστε ότι κάποια στιγμή που θα έχει τελειώσει αυτή η περίοδος δοκιμασίας, θα κοιτούμε πίσω σε αυτήν με συμπόνια και αναγνώριση ενός χρόνου που μάθαμε πολλά, ανακαλύψαμε τον εαυτό μας και γίναμε πιο δυνατοί.

11) **Είναι σημαντικό να αναγνωρίσει κανείς τα στάδια της απώλειας**, για να μην ενοχοποιείται όταν τα βιώνει. Η απώλεια εργασίας μπορεί να περιλαμβάνει καταστάσεις άρνησης («δεν είναι δυνατόν, δεν μπορεί, κάποιο λάθος θα έγινε»), φαντασιώσεις επιστροφής («θα το μετανιώσουν και με ξαναπάρουν»), θυμού (φαντασιώσεις εκδίκησης, «θα τους δείξω εγώ ποιος είμαι»), θλίψης κι απόσυρσης (το άτομο κλείνεται στον εαυτό του, «δεν αξίζω»), φόβου («τι θα συμβεί μετά»), πόνου (γιατί η εργασία και το κοινωνικό της περιβάλλον μπορεί να τους λείπει), απώλεια της αίσθησης ταυτότητας («ποιος είμαι, τι κάνω, γιατί είμαι εδώ»), ενοχή και ντροπή («γιατί εμένα, ίσως εγώ φταίω»), κοινωνική απομόνωση και στιγματισμό (οι δυτικές κοινωνίες ορίζουν τα άτομα σε σχέση με αυτό που κάνουν ως επάγγελμα).

13) **Κοινωνική απομόνωση και στιγματισμός**: Στους άλλους, κάποιες φορές, ενεργοποιείται ο δικός τους φόβος, σκέφτονται «πώς θα αντιδρούσα εγώ αν έχανα τη δουλειά μου». Τότε, κάποιιοι ίσως αποφύγουν τον άνεργο, ώστε να μη χρειάζεται να σκεφτούν πώς θα ήταν στη θέση του. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει ο άνεργος να το δει ως προσωπική απόρριψη ή ανεπάρκεια, αλλά να το δει σαν αυτό που είναι: ο φόβος των άλλων και τίποτα παραπάνω. Η περίοδος αυτή θα ξεδιαλέξει τους πραγματικούς φίλους από τους δήθεν. Ας θυμηθούμε όμως ότι εκείνοι οι οποίοι απομακρύνονται, δεν θα μπορούσαν ούτως ή άλλως να μας προσφέρουν κάτι στη νέα

φάση της ζωής μας. Αφήνεται κενός χώρος για να έρθουν νέα, πιο κατάλληλα άτομα στη ζωή μας.

14) Κατά κάποια έννοια, ο άνεργος σήμερα είναι **πρωτοπόρος**, γιατί ωθείται να ξεπεράσει την ειδωλοποίηση που έχουν αποδώσει οι δυτικές κοινωνίες στη «θέση εργασίας». Εργασία μπορεί να προσφερθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, δεν είναι αποκλειστικότητα μόνο των κάποιων εργοδοτών. Η δημιουργικότητα και η χρησιμότητα ενός ατόμου μπορεί επίσης να εκφραστεί με πολλούς τρόπους. Ο όρος «άνεργος» υπονοεί ότι «δεν έχει έργο», άρα είναι ανακριβής! Όλοι οι άνθρωποι, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο επιτελούν έργο, ακόμη κι αν είναι η φροντίδα των παιδιών, των γονιών, του κήπου ή του εαυτού τους. Ακόμη και αν είναι «απλώς» να μαθαίνουμε από τις εμπειρίες της ζωής και να προσπαθούμε να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες της. Αυτό κι αν είναι έργο! Σε όσους μας ρωτούν: «Με το ασχολείσαι;», μπορούμε να απαντούμε: «Δεν εργάζομαι για κάποιον συγκεκριμένο εργοδότη», με περηφάνια, αξιοπρέπεια και χαμόγελο... Αυτό και αν είναι ένα έργο διδασκαλίας προς τους άλλους... Αυτή είναι νίκη.

15) Ένας κίνδυνος κατά τη διάρκεια της «κενής» περιόδου, μετά την απώλεια εργασίας, είναι η πτώση της αυτοπεποίθησης του ατόμου, απλά και μόνο επειδή *δεν χρησιμοποιεί* τις ικανότητες και δεξιότητές του με τον τρόπο που είχε συνηθίσει. Δεν σημαίνει όμως ότι επειδή, **τώρα**, λόγω συνθηκών, δεν κάνουμε κάτι, δεν θα μπορούμε να το κάνουμε στο μέλλον. *Είναι όπως η οδήγηση. Αν την αφήσεις λίγες μέρες, όταν ξαναπιάνεις το τιμόνι, νιώθεις στην αρχή λίγο παράξενα. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα όμως ξυπνούν τα γνώριμα ανακλαστικά και είναι σαν να μην την άφησες ποτέ.* Η συνεχιζόμενη ενασχόλησή μας, έστω και μέσα από προσφορά άμισθης εργασίας σε κάποιον συγγενή ή φίλο, βάσει ανταλλαγής, ή η εθελοντική εργασία, βοηθούν να

συντηρήσουμε την αίσθηση της **αυτό-αποτελεσματικότητας**. Μπορούμε από μόνοι μας να προσφέρουμε ανταλλαγή εργασίας ως αναγνώριση για κάποια χάρη, παροχή ή φροντίδα από τους άλλους, έστω κι αν είναι από το οικογενειακό μας περιβάλλον. Αυτό είναι σημαντικό για τον αυτό-σεβασμό μας, αλλά και για να μας σέβονται και οι άλλοι.

16) Ακόμη και τα πιο μικρά πράγματα που κάνουμε έχουν αξία και σημασία και μπορούν να γίνουν μεγάλα... **Σε μια δύσκολη περίοδο μετάβασης, δεν πρέπει να υποτιμούμε το παραμικρό βήμα προσπάθειας**. Όταν ανοιγόμαστε εμείς στη ζωή με θάρρος, αυτοπεποίθηση, καλή πρόθεση και πίστη σε αυτό που αγαπάμε, τότε και η ζωή μας ανοίγεται με τον τρόπο της αντίστοιχα. Σε κάθε τι καινούργιο, έστω και να είναι μια καινούργια εμπειρία, κάτι που μάθαμε, κάποιος που γνωρίσαμε, ας πούμε μέσα μας «ευχαριστώ για την ευκαιρία», ακόμη κι αν η συγκεκριμένη ευκαιρία φαίνεται να μην οδηγεί πουθενά. Ακόμη και αν φαίνεται να πηγαίνει 'χαμένη', τίποτα δεν πάει χαμένο και τίποτα δεν είναι αδύνατο.

17) Ας το δούμε λίγο αντίστροφα. Αντί για τιμωρία, ας δούμε τον παρόντα χρόνο ως ευκαιρία: «τι μπορώ να κάνω εγώ σε αυτό το χρόνο διακοπών;» (έστω κι αν είναι υποχρεωτικές διακοπές...). Όταν εργαζόμαστε, πολλοί επιθυμούμε διακαώς τις διακοπές, που θα κάνουμε αυτό, εκείνο, το άλλο... Όταν όμως έρχεται η απόλυση, ξαφνικά παραλύουμε και δεν κάνουν τίποτα... Γιατί; Δεν είναι μόνο η απώλεια εσόδων, γιατί κάποιες από τις επιθυμίες είναι ανέξοδες... Είναι πιο πολύ η ψυχολογική παράλυση που προκύπτει, μαζί με την ενοχή και την κοινωνική κατάκριση που λανθασμένα επηρεάζουν το άτομο να σκέφτεται ότι: «αν δεν δουλεύω, δεν αξίζω να κάνω αυτά που θέλω, δεν αξίζω να περνάω καλά, δεν αξίζω να κυνηγήσω τα όνειρά μου», συχνά συνοδευόμενο από μια δόση αυτό-τιμωρίας. Είναι μια λανθασμένη πεποίθηση. Ας δημιουργήσουμε αυτήν την περίοδο με τέτοιο τρόπο, ώστε

όταν με το καλό, στο μέλλον επιστρέψουμε στην εργασία, να κοιτάζουμε πίσω και να βλέπουμε ότι συνέβησαν πολλά θετικά σε μια γενικώς αρνητικά κατάσταση.

18)Ο κενός χρόνος μας οδηγεί είτε το θέλουμε είτε όχι, να έρθουμε αντιμέτωποι με τον εαυτό μας, με τους φόβους μας, με τα απωθημένα συναισθήματα. Τα δώρα που συχνά προκύπτουν, αφού κάνουμε τη δουλειά της αυτογνωσίας και αυτό-θεραπείας, είναι ίσως πολύ μεγαλύτερα και πολυτιμότερα από τα οφέλη που είχε η προηγούμενη απασχόληση. **Από τη στιγμή που μας συμβεί η απώλεια εργασίας**, είτε σε περίοδο κρίσης, είτε όχι, είτε στην Ελλάδα, είτε αλλού, εμείς **μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε προς όφελός μας**, για να βρούμε πιο είναι το αληθινό μας νόημα, το δικό μας δρόμο, για να γίνουμε πιο δυνατοί και αληθινόι στον εαυτό μας. Όσο αρνητικό κι αν είναι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βγει κάτι καλό...

*Πρεκατέ Βικτωρία*  
Ψυχολόγος-Συγγραφέας  
[www.brightplanet.blogspot.com](http://www.brightplanet.blogspot.com)

**MENTOPAS για την Παιδική Προστασία και Ευημερία**  
**Μη κερδοσκοπικό σωματείο**

[www.mentoras.org](http://www.mentoras.org)  
[info\\_mentoras@yahoo.gr](mailto:info_mentoras@yahoo.gr)  
210-9923920

*Δωρεάν τηλεφωνική συμβουλευτική για άτομα που δεν έχουν πόρους για συμβουλευτική επί πληρωμή, σχετικά με προσωπικές ή/και οικογενειακές δυσκολίες λόγω οικονομικών καταστάσεων ή ανεργίας.*

MENTOPAS για την Παιδική Προστασία και Ευημερία 2011  
[www.mentoras.org](http://www.mentoras.org)