

## Utrata pracy jako krytyczne wydarzenie życiowe

Praca zawodowa jest dla ludzi źródłem codziennej aktywności, dostarcza doświadczeń, zapewnia kontakty społeczne, umożliwia wykraczanie poza siebie poprzez stawianie odpowiednich celów i zadań. Wreszcie, jest źródłem finansów i pozwala utrzymać się przy życiu. Jednak stan psychiczny człowieka, który utracił pracę jest wywołany nie tylko utratą źródła utrzymania, a także brakiem możliwości zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa, osiągnięć, kontaktów z innymi.

Konsekwencji psychicznych utraty pracy, i co za tym idzie bezrobocia, jest wiele.

Na poziomie społecznym:

- dezintegracja rodziny
- wzrost liczby konfliktów w rodzinie
- wzrost liczby konfliktów w otoczeniu

Na poziomie indywidualnym:

- brak wiary we własne siły
- bezradność i poczucie beznadziejności
- zanik chęci i gotowości do pracy

Dlatego sytuacja utraty pracy jest odbierana jako krytyczne wydarzenie życiowe; ograniczenie możliwości wywierania wpływu na rzeczywistość, przez co świat staje się dla bezrobotnego mniej dostępny. Przeciągające się bezrobocie może prowadzić do takich skutków jak: uzależnienie od alkoholu, pogorszenie stanu zdrowia fizycznego, zwiększona agresja, rozpad małżeństwa, depresja, samobójstwa.

Pamiętać jednak należy, że utrata pracy może być także wydarzeniem korzystnym. Może okazać się szansą na nowe życie, okazją do rozwoju, motywacją do skutecznego zmagania się z trudnym wydarzeniem.

### Emocje związane z utratą pracy

Różni ludzie odmiennie reagują na wiadomość o zwolnieniu. Mogą pojawić się następujące emocje:

**Szok** – zwłaszcza, gdy zwolnienie wydaje się być niesprawiedliwe i pojawia się niespodziewanie.

**Nieprzyjmowanie do wiadomości, zaprzeczanie** – nie możesz naprawdę uwierzyć, że straciłeś pracę, nie chcesz o tym z nikim rozmawiać.

**Ulga** – niezależnie od warunków w jakich doszło do zwolnienia, niektórzy przyjmują tę wiadomość z ulgą, że skończył się stan napięcia.

**Złość** – zadajesz sobie pytanie: „Dlaczego ja? To powinien być ktoś inny.” Jesteś wściekły na szefa, zazdrościsz kolegom z pracy i przenosisz te uczucia na rodzinę.

**Targowanie się** – w myślach próbujesz przekonać swojego pracodawcę, że zwalniając cię popełnił błąd.

**Poczucie winy i żalu** – obwiniasz się za utratę pracy i za to, że nie możesz utrzymać rodziny, masz poczucie porażki.

**Panika** – odpowiadasz na oferty, które tak naprawdę cię nie interesują, do których nie masz kwalifikacji; nabierasz przekonania, że nie ma dla ciebie pracy.

**Załamanie się, depresja** – utrata poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, niezależności i szacunku do samego siebie. Pojawiają się zakłócenia snu, jedzenia, nadużywanie alkoholu i problemy w małżeństwie. Ten ogromny stres powoduje, że nie masz ochoty szukać nowej pracy.

**Akceptacja, poddanie się** – kiedy poczujesz, że nie jesteś w stanie nic zmienić, zaczynasz akceptować swoją sytuację. Uświadamiasz sobie, że musisz poważnie pomyśleć o swojej przyszłości. Ciągłe jeszcze możesz być zły, mieć poczucie winy lub być w depresji, ale rodzi się chęć zmiany tej sytuacji, zaczynasz widzieć możliwości na przyszłość. Robisz plany. To jest najlepszy okres na dokonanie oceny twoich kwalifikacji i możliwości zawodowych oraz intensywne poszukiwanie pracy. Jeśli proces poszukiwania pracy będzie się przedłużał, możesz doświadczyć powrotu (na szczęście krótkotrwałego) poprzednich stanów.

**Postanowienie, budowanie** – podejmujesz życiowe decyzje takie jak podjęcie nowej pracy czy dalszego kształcenia, często jednak wątpisz w słuszność tych decyzji.

**Zobaczenie nowych możliwości** – stwierdzasz, że utrata pracy była czymś najlepszym co mogło ci się zdarzyć, ponieważ zmusiła cię do aktywności, rozwoju, szukania czegoś nowego; chociaż sam nie postawiłbyś się w takiej sytuacji to teraz czujesz się znacznie szczęśliwszy.

Wymienione emocje pojawiają się na bazie specyficznych obronnych procesów, z których człowiek nie zdaje sobie sprawy. Są to automatyczne i nieświadomie podejmowane działania zwane mechanizmami obronnymi. Zmierzają one do rozładowania emocjonalnego napięcia, rozwiązania konfliktu oraz zmniejszenia lęku. W praktyce może objawiać się to np.: rozładowaniem tłumionych uczuć (często agresji) na mniej zagrażających (zastępczych) obiektach. Zatem osoba, która traci pracę, nie mając możliwości okazania negatywnych emocji pracodawcy, może starać się rozładować napięcie np. na osobach z jej najbliższego otoczenia. Inna osoba chcąc poradzić sobie z trudną dla niej sytuacją nie będzie przyjmować tego faktu do wiadomości, utrzymując podobny standard życia jak dotychczas. Problem w tej sytuacji pojawia się najczęściej wtedy, gdy zasoby finansowe zgromadzone wcześniej, wyczerpują się. Zdarza się także, że powracają zachowania charakterystyczne dla wcześniejszych etapów rozwoju człowieka, np. oczekiwanie, że ktoś inny rozwiąże mój problem (np. urzędnik, rodzina). Pozytywną formą rozładowania nagromadzonej energii jest angażowanie się w działalność niezwiązaną z pracą zawodową (np. aktywniejsze podejmowanie roli rodzica) jako próba osiągnięcia sukcesu na innym polu. Bywa również, że po utracie pracy osoba tłumaczy sobie ten fakt racjonalnymi jej zdaniem argumentami, typu: „i tak nie lubiłem tej pracy”, „szef mnie wykorzystywał”.

Niezależnie od działania nieświadomych mechanizmów obronnych mamy możliwość racjonalnie rozwiązywać nasze problemy. Polega to na planowym postępowaniu w obliczu trudnych wyzwań życiowych i obejmuje:

1. **Samookreślenie** – konstruktywne spojrzenie na siebie jako osobę rozwiązującą problemy i na problemy jako normalne elementy życia – „jest mi teraz trudno, muszę sobie z tym poradzić, powinienem zachować spokój, nie poddawać się panice i poszukiwać racjonalnych rozwiązań i sposobów działania”.
2. **Określenie problemu** – próba dokładniejszego zrozumienia, co naprawdę się dzieje, jakie są najtrudniejsze i konfliktowe elementy sytuacji, jakie cele powinienem osiągnąć.
3. **Rozważanie planów działania** – przygotowanie planów A, B i C a następnie zastanowienie się nad możliwościami zrealizowania tych planów.
4. **Podejmowanie decyzji** – rozważenie konsekwencji różnych wyborów (w trudnych sytuacjach na ogół nie ma jednego słusznego wyboru) i powiedzenie sobie: „decyduję się na to”, „tak właśnie zrobię”.

5. **Realizację i sprawdzanie efektów** – jeżeli wybrane działania nie przyniosły skutku, ponownie zastanawiamy się nad tym co jest teraz do zrobienia, czy prawidłowo określiliśmy problem, czy rozważyliśmy wszystkie możliwości działania, czy nie powinniśmy obniżyć oczekiwań co do korzyści itd.?

### Źródła wsparcia dla osoby poszukującej pracy

W sytuacji nagłej utraty pracy łatwo jest o konflikty i kłótnie w rodzinie, ale w tym momencie to ona jest głównym źródłem wsparcia. Warto, żeby członkowie rodziny uświadomili sobie, że stres związany z tą sytuacją najbardziej przeżywa osoba, której to dotyczy – bezrobotny. Dlatego też:

- nie obwiniajcie osoby bezrobotnej za to, że nie ma pracy
- pozwalajcie jej na samodzielne podejmowanie decyzji i pamiętajcie, że każdy ma prawo popełniać błędy
- twórzcie atmosferę ciepła i zrozumienia, nie zrażajcie swoimi złymi nastrojami, czuły gest czy słowo złagodzą gorycz porażki
- podejmujcie rozmowę na temat kłopotów, nauczcie się uważnie słuchać nie przerywając w trakcie mówienia, akcentujcie mocne strony osoby bezrobotnej, unikajcie oceniania, porównywania, udzielania zbawiennych rad
- starajcie się nie prowokować, pamiętajcie o silnym napięciu, jaki towarzyszy osobie poszukującej pracy
- pomagajcie w wyszukiwaniu ogłoszeń, informacji o firmach, wypytujcie znajomych,
- jeżeli możecie, zainwestujcie w kursy, szkolenia, które wzbogacą osobę bezrobotną w nowe umiejętności (np. kurs języka obcego, komputerowy)
- angażujcie go w różne domowe obowiązki

Nie tylko rodzina może być źródłem wsparcia. Dlatego, jeżeli jesteś osobą, która właśnie straciła pracę i uważasz, że potrzebujesz pomocy możesz zwrócić się do następujących instytucji:

- Centra Informacji i Planowania Kariery Zawodowej działające przy Wojewódzkich Urzędach Pracy
- Powiatowe Urzędy Pracy
- Prywatne agencje pośrednictwa pracy
- Kluby Pracy przy Powiatowych Urzędach Pracy
- Akademickie Biura Karier
- Stowarzyszenia działające na rzecz osób bezrobotnych

Instytucje te oferują:

- informacje o metodach aktywnego poszukiwania pracy
- pomoc w określeniu własnych predyspozycji i preferencji zawodowych
- informacje o rynku pracy
- doradztwo zawodowe indywidualne i grupowe
- szkolenia, warsztaty poszukiwania pracy
- pomoc psychologiczną
- wsparcie osób, które znalazły się w sytuacji utraty pracy
- oferty pracy

---

Niewątpliwie sytuacja, w której się znalazłeś jest trudna i zapewne wydaje Ci się niemożliwa do przewyciężenia. Musisz znaleźć pracę, ale w zasięgu wzroku nie widać żadnego pracodawcy. Czujesz się wyczerpany i odkładasz szukanie pracy na później, po cichu licząc, że sama cię znajdzie. Ale ten cud rzadko się zdarza. Być może czujesz, że pozostałeś sam ze swym problemem i nikt nie chce ci pomóc.

Najważniejsze, to nie popadać w stan apatii i zniechęcenia. Pamiętaj, że każda nawet najcięższa sytuacja zmusza nas do aktywności, poszukiwania nowych rozwiązań, stawiania sobie nowych celów. Masz niepowtarzalną szansę, by zmienić swoje życie. Oczywiście początki tego nowego etapu są ciężkie, o czym sam wiesz najlepiej. Uwierz jednak, że warto wykonać ten wysiłek. Są nawet tacy ludzie, którzy przeżywszy utratę pracy, mówili później, że było to coś najlepszego, co mogło im się przydarzyć...

---