Senza un lavoro non vali niente: la grande bugia che spezza chi ha dedicato la vita alla cura

Caregiver, lavoro e identità

Dott.ssa Maria Vita Balzano e Dott.ssa Giuseppina Balzano

Riferimenti normativi verificati al 10 novembre 2026

Vi siete mai chiesti cosa si prova a stare a lungo senza un lavoro? A mandare candidature nel vuoto, a sentire il tempo che si dilata mentre il mondo fuori sembra correre senza di te?

Queste righe nascono per dare voce a chiunque stia attraversando il deserto della disoccupazione prolungata. Qui mi concentrerò in modo particolare su chi il lavoro lo ha lasciato — o non riesce a ritrovarlo — perché si è preso cura di un familiare.

È una condizione che riguarda da vicino tutti noi, come figli, genitori, compagni e persone che, prima o poi, possono trovarsi a prendersi cura di qualcuno o ad avere bisogno di cura.

Eppure, ciò che nella vita è stato un tempo pieno di responsabilità, decisioni, capacità organizzative, fatica e presenza può comparire nel curriculum semplicemente come un periodo di assenza.

Per comprendere perché la perdita del lavoro possa incidere così profondamente, possiamo partire dagli studi pionieristici della psicologa sociale Marie Jahoda, autrice della ricerca sui disoccupati di Marienthal e successivamente del modello della deprivazione latente.

Jahoda osservò che il lavoro non serve soltanto a procurarci un reddito — la sua funzione manifesta — ma offre anche una struttura al nostro tempo, relazioni sociali al di fuori della famiglia, la partecipazione a uno scopo collettivo, uno status e una dimensione dell'identità sociale, oltre a un'attività regolare e finalizzata.

Quando il lavoro viene perso, o quando diventa necessario lasciarlo per dedicarsi all'assistenza di una persona cara, alcune di queste dimensioni possono venir meno o modificarsi profondamente.

Ma questo non significa che venga meno il valore della persona.

David Blustein ha sottolineato come il lavoro possa rispondere anche a bisogni di sopravvivenza, connessione sociale e autodeterminazione. Allo stesso tempo, autori come Amartya Sen e Martha Nussbaum ci ricordano che le possibilità, la libertà e il valore di un essere umano non possono essere ridotti alla sua produttività economica.

Siamo persone prima ancora che lavoratori. E abitiamo contemporaneamente molti ruoli: professionisti, figli, genitori, partner, amici, caregiver. Nessuno di questi, da solo, può contenere interamente ciò che siamo.

Quando il lavoro di cura diventa invisibile

I dati aiutano a comprendere la dimensione del fenomeno.

Secondo il rapporto ISTAT Aiuti dati, ricevuti e reti di solidarietà – Anno 2024, pubblicato il 21 luglio 2026, i caregiver — considerando chi presta lavoro di cura a persone conviventi e/o non conviventi — sono circa 12,3 milioni, pari al 24,9% della popolazione maggiorenne. I caregiver familiari che convivono con la persona assistita sono circa 4,4 milioni.

Lo stesso rapporto mostra anche quanto si siano ampliate le reti informali di aiuto: considerando forme di aiuto comparabili nel tempo, la quota di maggiorenni che presta gratuitamente aiuto a persone non conviventi è passata dal 22,8% del 1998 al 32,4% del 2024.

Anche la ricerca di un nuovo lavoro può diventare emotivamente faticosa. In un'indagine condotta da Unobravo su persone che avevano cercato lavoro nei dodici mesi precedenti, il 55% ha descritto l'esperienza come stressante e il 42% ha riferito un impatto negativo sulla propria salute mentale.

A questo può aggiungersi una difficoltà molto concreta: aggiornarsi professionalmente costa. Corsi, certificazioni, spostamenti e tempo richiedono risorse proprio nel momento in cui il reddito può essere diminuito o venuto meno.

Per chi ha alle spalle anni di caregiving, la ripartenza può quindi essere contemporaneamente economica, professionale e personale.

«Da soli non ce la facciamo»

Alla fine di agosto 2026, la tragedia avvenuta nel quartiere Pietralata di Roma ha riportato drammaticamente l'attenzione pubblica sulla condizione di alcune famiglie impegnate nell'assistenza di persone con gravissime disabilità.

Luca Abbasciano e Valentina Pambianco sono stati trovati morti insieme alla loro figlia Bianca, di cinque anni, affetta da una grave disabilità. Tra i messaggi lasciati dalla coppia è stata riportata una frase diventata, nei giorni successivi, un grido condiviso da numerosi caregiver:

«Da soli non ce la facciamo».

Un evento così estremo non può essere spiegato attraverso una sola causa, né può essere assunto come rappresentativo dell'esperienza di tutti i caregiver. Ha però aperto un dibattito pubblico sulla solitudine, sul carico assistenziale, sulla continuità dei servizi e sulle difficoltà economiche e lavorative che alcune famiglie affrontano.

Nei giorni successivi, proprio quella frase è stata ripresa sui social da molti caregiver per chiedere servizi, sostegno, sollievo e una maggiore visibilità sociale.

Dal riconoscimento alla vita reale

Negli ultimi decenni il quadro normativo ha fatto alcuni passi avanti.

La Legge 104/1992 e il D.Lgs. 151/2001 hanno introdotto importanti strumenti per lavoratori dipendenti che assistono familiari con disabilità, come permessi e congedi. Sono

però tutele legate alla presenza di un rapporto di lavoro e, proprio per questo, non risolvono il problema di chi il lavoro lo ha già perso, lasciato o non riesce a ritrovarlo.

I nuovi LEA del 2017 hanno rafforzato l'organizzazione delle cure domiciliari e palliative, mentre la Legge 205/2017 ha introdotto nell'ordinamento una prima definizione di caregiver familiare e un fondo dedicato.

Nel 2026 è arrivato un passaggio ulteriore.

Il disegno di legge Riconoscimento e tutela delle persone che assistono e si prendono cura dei propri cari è stato approvato dalla Camera il 14 ottobre 2026. Al 10 novembre 2026 non è ancora legge: il testo è al Senato come A.S. 2063.

Il testo approvato dalla Camera prevede, tra le altre misure, una procedura di riconoscimento formale del caregiver attraverso l'INPS, il raccordo con il Progetto di Vita e con il PAI e, per alcune categorie e in presenza di specifici requisiti economici e assistenziali, un contributo il cui limite massimo è fissato a 1.200 euro per trimestre.

C'è però un elemento particolarmente significativo anche per il mondo del lavoro: l'articolo 7 del disegno di legge affronta espressamente il riconoscimento delle competenze maturate dal caregiver, prevedendone, in determinate condizioni, la possibilità di certificazione e valorizzazione anche per agevolare l'accesso o il reinserimento professionale. È previsto inoltre il raccordo con il Sistema informativo per l'inclusione sociale e lavorativa, il SIISL.

È un cambiamento importante: per la prima volta il tempo dedicato alla cura comincia ad essere guardato anche come un'esperienza nella quale possono essere maturate capacità e competenze, e non soltanto come un'assenza dal mercato del lavoro.

Ma tra il riconoscimento scritto in una norma e ciò che accade nella vita quotidiana rimane una distanza da attraversare.

Come si raccontano quelle competenze in un curriculum? Come si torna a presentarsi a un colloquio dopo un'assenza prolungata? Come si recuperano competenze professionali che nel frattempo possono aver bisogno di essere aggiornate? E, soprattutto, come si torna a riconoscersi anche in una dimensione diversa da quella della cura?

Tornare a riconoscersi oltre il ruolo di caregiver

Prendersi cura a lungo di un'altra persona può modificare profondamente l'organizzazione della propria giornata, le relazioni, gli spazi personali e, in alcuni casi, il modo in cui ci si percepisce.

Il ruolo di caregiver può progressivamente occupare molto spazio. Questo non significa necessariamente perdere la propria identità, né significa che ogni caregiver viva la stessa esperienza. Può però diventare più difficile ritrovare parti di sé che per molto tempo sono rimaste in secondo piano.

Il ritorno al lavoro, allora, non riguarda soltanto ciò che si scrive nel curriculum.

Può significare tornare a chiedersi: che cosa so fare oggi? Che cosa è rimasto delle mie competenze precedenti? Che cosa ho imparato negli anni trascorsi a prendermi cura di qualcuno? E quali parti di me desidero tornare a portare nel mondo?

Anche il corpo può raccontare qualcosa di questo passaggio. Dopo periodi di forte stress o di continua preoccupazione può capitare di arrivare a un colloquio con il respiro più corto, le spalle rigide, la voce meno sicura o una sensazione di scarsa stabilità. Non sono segnali da interpretare automaticamente come sintomi di un trauma: possono essere semplicemente modi con cui la tensione del momento si rende presente.

Ritrovare per qualche istante il contatto con il proprio corpo e con l'ambiente può aiutare a rientrare nel presente e a ricordare che, in quel momento, non siamo soltanto qualcuno che ha bisogno di un lavoro: siamo una persona che porta con sé una storia, capacità ed esperienze.

Il circolo dei “no” e il bisogno di sentirsi accolti

Arrivare a un colloquio dopo mesi di candidature senza risposta può significare portarsi dietro anche la paura dell'ennesimo rifiuto.

Quella paura può rendere più difficile parlare con naturalezza, raccontarsi o riconoscere il proprio valore. Un nuovo “no”, a sua volta, può rafforzare il pensiero: «Non valgo abbastanza».

Questo non significa che l'ansia provochi un rifiuto: le decisioni di selezione dipendono da numerosi fattori e spesso da elementi che il candidato non può conoscere né controllare. Significa però riconoscere che il modo in cui viviamo la ricerca di lavoro può influenzare il modo in cui ci sentiamo e ci raccontiamo.

Qualche notte fa ho sognato mia nonna, scomparsa da anni, che cucinava per me. Al risveglio ho capito cosa stavo cercando: quel calore, quell'accoglienza incondizionata in cui sei amato semplicemente perché esisti, senza dover dimostrare nulla a nessuno.

Forse è qualcosa che vale la pena ricordare anche quando arriva l'ennesima email negativa.

Il lavoro è una parte importante della vita, ma non coincide con l'intera identità. Un processo di selezione può valutare la corrispondenza con una posizione professionale; non può misurare il valore complessivo di una persona.

Tre piccoli esercizi prima di un colloquio

Ritrovare un confine. Prima di entrare nel colloquio, prova a percepire fisicamente il passaggio da un ambiente all'altro. Non è necessario “lasciare fuori” ciò che stai vivendo o fingere che non esista. Per il tempo del colloquio puoi però scegliere di portare in primo piano la tua dimensione professionale. Senti i piedi sul pavimento e il sostegno della sedia.

Rallentare il respiro. Puoi provare per qualche ciclo una respirazione regolare: inspirare lentamente, fare una breve pausa, espirare senza forzare e attendere qualche istante prima del respiro successivo. La cosiddetta respirazione quadrata utilizza spesso quattro tempi uguali, ma non è necessario rispettarli rigidamente. Se trattenere il respiro crea disagio o vertigini, è preferibile tornare semplicemente a una respirazione naturale e più lenta.

Orientarsi nel presente. Un semplice esercizio sensoriale consiste nel notare cinque cose che puoi vedere, quattro sensazioni di contatto, tre suoni, due odori e una sensazione legata

al gusto. Non serve “eliminare” l'ansia: lo scopo è riportare per qualche momento l'attenzione a ciò che è presente qui e ora.

Questi esercizi non sostituiscono un sostegno psicologico e non sono un trattamento. Possono semplicemente rappresentare piccoli strumenti di centratura prima di una situazione impegnativa.

Non restare solo

La ricerca di lavoro e il peso della cura possono diventare difficili da attraversare senza sostegno.

Se senti che la sofferenza sta diventando troppo grande o temi di non essere al sicuro, chiedi aiuto immediatamente.

Puoi rivolgerti a Telefono Amico Italia al numero 02 2327 2327. In una situazione di pericolo immediato, chiama il 112 o il 118, oppure recati al pronto soccorso più vicino.

La tua vita e il tempo che hai dedicato agli altri hanno valore, indipendentemente dalla risposta che arriverà nella tua casella email.

Bibliografia e fonti di riferimento

Blustein, D. L. (2006). The Psychology of Working: A New Perspective for Career Development, Counseling, and Public Policy. Routledge.

Guerra-Martín, M. D., Casado-Espinosa, M. D. R., Gavira-López, Y., Holgado-Castro, C., López-Latorre, I., & Borrallo-Riego, Á. (2023). Quality of Life in Caregivers of Cancer Patients: A Literature Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20, 1570.

ISTAT (2026). Aiuti dati, ricevuti e reti di solidarietà – Anno 2024. Pubblicato il 21 luglio 2026.

Jahoda, M. (1982). Employment and Unemployment: A Social-Psychological Analysis. Cambridge University Press.

Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F., & Zeisel, H. (1933). Die Arbeitslosen von Marienthal.

Morin, E. (1999). I sette saperi necessari all'educazione del futuro. Raffaello Cortina.

Nussbaum, M. C. (2011). Creare capacità. Liberarsi dalla dittatura del PIL. Il Mulino.

Sen, A. (1999). Lo sviluppo è libertà. Mondadori.

Walsh, F. (2006). Strengthening Family Resilience. Guilford Press.

Unobravo. Gestire la salute mentale durante la ricerca di lavoro. Dati su persone che hanno cercato lavoro nei dodici mesi precedenti.

Camera dei deputati / Senato della Repubblica (2026). Disegno di legge Riconoscimento e tutela delle persone che assistono e si prendono cura dei propri cari, A.C. 2789 – A.S. 2063. Stato dell'iter verificato al 10 novembre 2026.

Riferimenti normativi: Legge 5 febbraio 1992, n. 104; D.Lgs. 26 marzo 2001, n. 151; DPCM 12 gennaio 2017; Legge 27 dicembre 2017, n. 205.

Senato della Repubblica. Testo del disegno di legge A.S. 2063, con l’articolo 7 sul riconoscimento delle competenze.

ANSA. La tragedia di Pietralata e il dibattito sull’assistenza alle famiglie. 12 settembre 2026.