Lo psicologo analizza una sindrome non infrequente anche nel mondo imprenditoriale

Il troppo lavoro provoca ricadute negative sulla salute fisica e psichica

di Giacomo Comincioli

Il lavoro e la sua collocazione dentro la nostra persona e nelle nostre abitudini orienta le nostre aspettative, sollecita e stimola i nostri ideali, gratifica la nostra esistenza.
Non sempre, per la verità, è andata così.
Per lunghi secoli l'umanità ha ritenuto il lavoro una attività poco decorosa.
Un impiego da affidare agli schiavi, ai prigionieri, agli umili.
Le classi sociali elevate, colte, istruite, al massimo esercitavano forme di coordinamento o supervisione.
Solamente nel 1700 il lavoro cominciò a diventare una attività diffusa tra tutte le classi sociali avviando un cambiamento nell'immaginario sociale.
Il lavoro finì per essere considerato una attività dignitosa, utile per il raggiungimento di obiettivi, per la creazione di servizi, per il miglioramento delle condizioni di vita, per creare occupazione.
Poi, il lavoro finì per diventare non solamente una attività per vivere, ma impegno per avere una indipendenza economica, per affermarsi nel sociale, per acquisire potere e prestigio.
Negli ultimi anni si dedicano al lavoro (almeno coloro che ce l'hanno) tempi sempre maggiori e un eccessivo coinvolgimento sul piano emotivo e delle aspettative esistenziali. E' aumentato il peso dell'identità lavorativa sull'identità personale. Gli eccessi hanno generato ricadute negative sulla vita psico-sociale, culturale e sulla salute fisica.
Il malessere che ne deriva prende il nome di "workaholism", di "burnout", di "stress lavorativo", o di "lavoro-dipendenza".

La dipendenza dal lavoro

Il lavoro è diventato lo strumento essenziale per integrarsi ed essere apprezzati a livello sociale.
Quando l'attaccamento al lavoro è diventato eccessivo, totalizzante la vita di una persona, ne sono derivati comportamenti preoccupanti e vere e proprie forme di lavoro-dipendenza che si aggiungono ad altre nuove dipendenze.

Qualche domanda:
Il lavoro è diventato la cosa più importante della tua vita?
Il lavoro ultimamente è diventato la tua vita?
Il rapporto con i tuoi familiari è in crisi perché non riesci trovare il tempo per stare con loro, non hai tempo per vedere gli amici, la tua forma fisica ha cominciato a perdere colpi?
Stai ingrassando, non riesci a dormire abbastanza e senti un'ansia che ti inquieta e che ti soffoca?...
Se ti riconosci in questo ritratto è probabile che tu soffra di quella

che gli psicologi statunitensi chiamano "workaholism" (il termine deriva da work, lavoro, e alcoholism, alcolismo), in questo caso, da dipendenza da lavoro!
Può sembrare strano, ma l'eccessiva dedizione al lavoro è una forma di dipendenza, esattamente come mangiare troppo, bere o giocare d'azzardo.
Oggi non è più una situazione vissuta al maschile; anche in ragione dell'importanza che il lavoro ha rivestito nella lotta sociale per il riconoscimento dei diritti delle donne, e comincia ad estendersi anche al sesso femminile.
E, al pari di tutte le altre forme di dipendenza, la dipendenza da lavoro può compromettere in modo serio le tue relazioni con gli altri, il tuo benessere fisico e psicologico e, alla lunga, persino il tuo rendimento professionale.

Quando non riesci a smettere di lavorare

Poche persone riescono a vedere la dipendenza da lavoro come un problema serio, proprio perché la nostra società attribuisce una grande importanza alla realizzazione professionale.
Mentre tutte le altre forme di dipendenza vengono severamente condannate, la dipendenza da lavoro suscita ammirazione e consensi.
Ma qual è il confine fra fare con impegno una professione che piace e l'essere ossessionati dal lavoro?
Le seguenti indicazioni potranno aiutare a distinguere fra una normale dedizione al lavoro e una dedizione compulsiva alla professione.

Il lavoratore dipendente dal lavoro:

- Non riesce a smettere di pensare al lavoro.
  Pensa al lavoro persino prima di addormentarsi, la mattina quando si sveglia e nel tempo libero.
  È incapace di rilassarsi: la sua mente è sempre alla ricerca di soluzioni per risolvere i problemi lavorativi.
- Quando non lavora si sente inquieto e annoiato. Per questo motivo non sente l'esigenza di fare delle vacanze o di "staccare" nei fine settimana.
- Di solito il lavoratore dipendente dal lavoro non va in vacanza.
  Se ci va, si porta il lavoro perché non riesce a stare senza lavorare.
  In vacanza non si diverte, spesso abbrevia le ferie per ritornare prima al lavoro.
- Trascura i bisogni fondamentali del suo corpo come dormire un numero sufficiente di ore o alimentarsi correttamente.
  Va a lavorare anche quando è malato.
- Non ha hobbies, se non quelli connessi al suo lavoro.
- I suoi cari si sentono trascurati, ma il lavoratore dipendente dal lavoro preferisce rompere una relazione significativa d'amore o di amicizia pur di non rallentare i suoi ritmi lavorativi.

Le motivazioni psicologiche della dipendenza dal lavoro

Molti lavoro-dipendenti sono cresciuti in famiglie in cui l'amore e l'approvazione dei genitori erano subordinati ai successi ottenuti.
Nel corso della crescita hanno interiorizzato un messaggio del tipo: "Tu vali come persona solo se riesci ad avere successo, ad essere il migliore, a farci fare bella figura".
Da adulti sentono di valere qualcosa solo se riescono ad ottenere una posizione professionale di un certo livello.
Quasi tutti i lavoratori compulsivi si dimostrano particolarmente ambiziosi: per loro accontentarsi di un lavoro normale è una specie di fallimento, dal momento che la loro autostima dipende solo da fattori esteriori come il successo e i soldi.
In molti casi, persone che lavorano troppo hanno avuto dei genitori con aspettative esagerate nei loro confronti.
Durante l'infanzia hanno sentito che niente di quello che facevano era abbastanza buono per i loro genitori.
Da adulti cercano inconsciamente, con i loro successi professionali, di ottenere finalmente quell'approvazione che è tanto mancata quando erano bambini.
Lavorare troppo è un disturbo e, come tutti i disturbi di questo tipo, rivela una bassa autostima e un profondo vuoto interiore.
Avere sempre qualcosa da fare è un modo per non pensare ma, soprattutto, per non sentire.
Essere sempre impegnati è un modo per tenere a distanza emozioni sgradevoli come rabbia, senso di colpa, paura di valere poco, paura dell'intimità.
Significa anche non vivere dimensioni legate alla capacità di godere il tempo libero, quello che economicamente non è remunerato ma che sul piano psicologico diventa fondamentale per "ricreare" la nostra persona.
La musica, l'arte, il cinema, la natura, l'amore, la vita sociale...costituiscono occasioni per rigenerare interessi, amicizie, hobbies, curiosità, sogni e forme di evasione che danno respiro alla nostra mente e alle nostre emozioni.

Il sottile e pericoloso piacere del lavoro

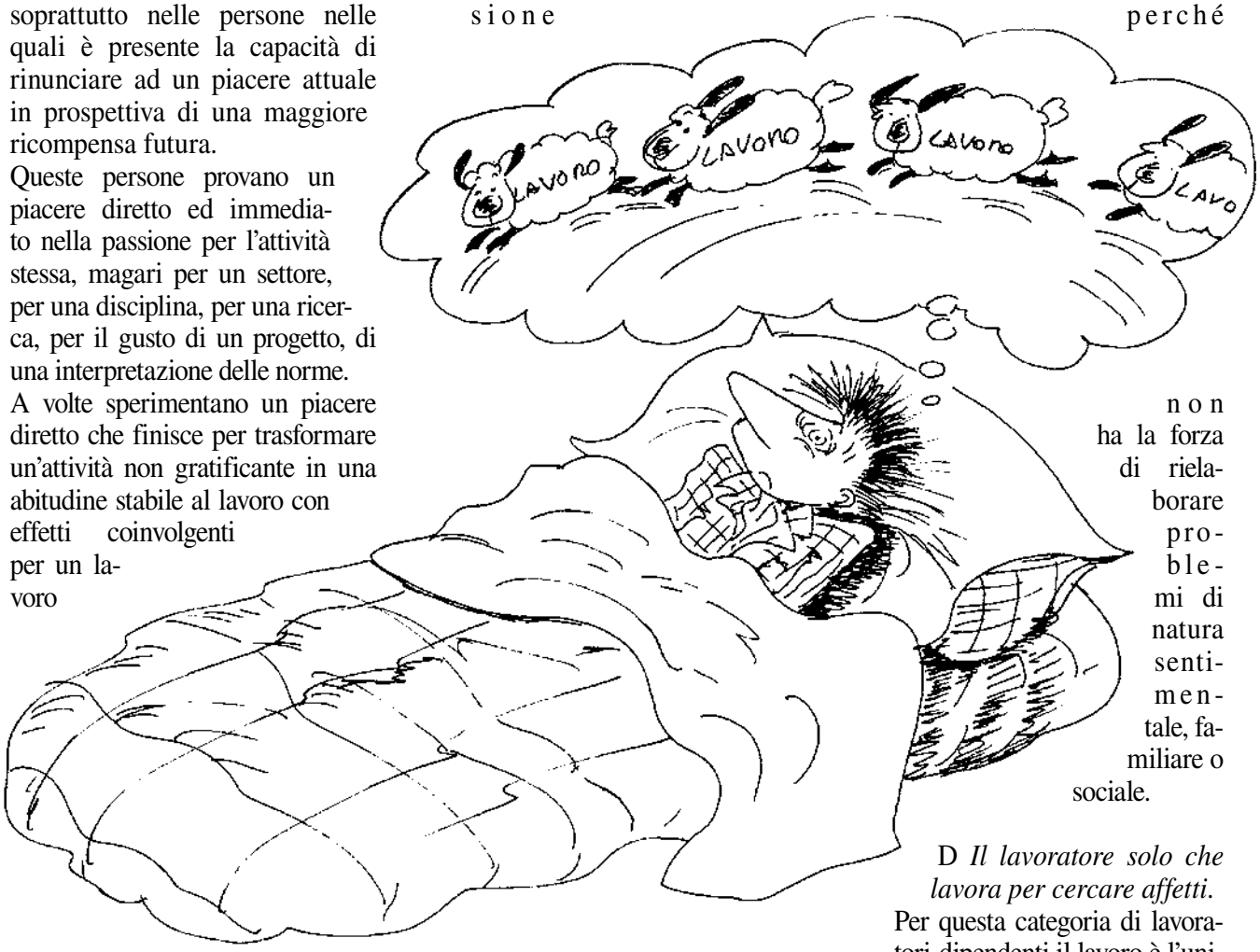
Il lavoro non rappresenta un oggetto di appagamento immediato ma richiede uno sforzo prolungato nel tempo, una fatica che comporta molte rinunce (a volte

troppe) e le gratificazioni economiche o di altro tipo non sempre sono a portata di mano.
La caratteristica principale della dipendenza dal lavoro è che questa dipendenza si manifesta soprattutto nelle persone nelle quali è presente la capacità di rinunciare ad un piacere attuale in prospettiva di una maggiore ricompensa futura.
Queste persone provano un piacere diretto ed immediato nella passione per l'attività stessa, magari per un settore, per una disciplina, per una ricerca, per il gusto di un progetto, di una interpretazione delle norme.
A volte sperimentano un piacere diretto che finisce per trasformare un'attività non gratificante in una abitudine stabile al lavoro con effetti coinvolgenti per un lavoro non stop. Abbiamo delineato quattro profili di lavoratori che sono spinti all'eccesso di lavoro, con le relative motivazioni:

A *Il lavoratore iperambizioso e orientato al successo.*
E' una persona che ha la tendenza a perseguire l'eccellenza. Manifesta responsabilità e perseveranza.
Vuole ottenere traguardi lavorativi sempre più elevati.
Desidera ed ambisce a dei riconoscimenti. Le sue qualità trovano spesso origine in identificazioni a modelli genitoriali e alle richieste di perfezione trasmesse da questi ai figli.

B *Il lavoratore competitivo e orientato al potere.*
Manifesta una propensione verso la supremazia, l'autoaffermazione, il comando.
Si carica di moltissimi impegni e lo stress che ne deriva lo porta a diventare aggressivo, autoritario, ad assumere comportamenti conflittuali e di predominio sugli altri. Sperimenta la povertà della solitudine, della mancanza di affetti e di un ambiente nel quale finisce per sospettare di tutti.

C *Il lavoratore che lavora per "scappare" da se stesso.*
Solitamente è un lavoratore che si butta a capo fitto nella propria attività per fuggire da un problema centrale della sua vita.
E' un lavoratore che ha paura a fermarsi perché non ha la forza di rielaborare problemi di natura sentimentale, familiare o sociale.



D *Il lavoratore solo che lavora per cercare affetti.*
Per questa categoria di lavoratori-dipendenti il lavoro è l'unica gratificazione affettiva e sociale perché a casa non hanno nessuno.
Il lavoro diventa l'unica opportunità per vivere interazioni sociali, anche al prezzo di straordinari.
Le ore passate al lavoro rappresentano un modo per non ritrovarsi a vivere la solitudine o la mancanza di una famiglia.

Nei casi limite sopra riportati il lavoro, per come viene inteso, non aiuta certamente a costruire una identità armonica ed inte-

Giacomo Comincioli

grata della personalità. Si parla di lavoratori-dipendenti ed insicuri, pur magari capaci di offrire grandi prestazioni, creatività ed una dedizione totale all'impegno e alla professione.

Alcuni suggerimenti per evitare la dipendenza dal lavoro

- Torna a casa almeno un'ora prima dal lavoro e imponiti di non lavorare durante il fine settimana. Con tuo grande stupore, vedrai che se anche lavori meno, la tua produttività professionale aumenterà perché sarai più rilassato e concentrato.
- Dedica almeno 30 minuti al giorno ai rapporti sociali. Può trattarsi di una telefonata ad un amico che non senti da un sacco di tempo o di prendere un aperitivo con i tuoi colleghi (senza parlare di lavoro).
- Dedica a chi ti vuole bene almeno 30 minuti al giorno di "tempo di qualità", e molto più tempo durante il week-end. Per "tempo di qualità" non si intende guardare la televisione, ma fare qualcosa insieme, comunicare, farsi le coccole, ecc...
- Presta più attenzione alla tua salute.
  Non saltare più la colazione e il pranzo, vai a letto ad un'ora decente in modo da dormire un numero sufficiente di ore. L'ideale sarebbe riprendere a praticare uno sport o trovare un modo di fare attività fisica.
- Coltiva degli hobbies e partecipa con continuità alla vita della tua associazione.
- Cura la tua formazione culturale e professionale attraverso lo studio, la ricerca, il confronto, anche partecipando a stages, compiendo viaggi, incontrando nuove persone.
- Impara a guardare la realtà ed i problemi con un atteggiamento di simpatia verso le persone, coltivando il gusto per l'umorismo, il bello e la disponibilità all'ascolto.

Giacomo Comincioli
Psicologo