

# DIPENDENZA DA LAVORO

## DEFINIZIONE

Con il termine **Dipendenza da lavoro** o “work addiction” o ancora “workaholism” si indica una patologia di recente scoperta che rientra nella più vasta categoria delle dipendenze “senza sostanze”. Come avviene per tutte queste nuove dipendenze, essa consiste in comportamenti ossessivi che, seppur non riguardano l’uso patologico di sostanze come droga o alcol, hanno come caratteristica fondamentale il non *poter fare a meno di*, se non a prezzo grandi sofferenze (*astinenza*) e di un’assunzione in dosi sempre più elevate (*tolleranza*).

Nel caso del workaholism **il problema è il lavoro**, che diventa un chiodo fisso in grado di assorbire l’intera vita della persona, che si isola progressivamente dagli altri e trascura i propri bisogni personali.

Il tipico comportamento del dipendente da lavoro (*work addicted*) si può così riassumere: non riesce a smettere di lavorare, se lo fa accusa sintomi simili a quelli di una vera e propria crisi di astinenza da droga (ansia, depressione, irascibilità) e deve lavorare sempre di più per sentirsi bene, al punto che sembra non soffrire per i sacrifici fatti (una vera e propria trappola della mente perché stare bene veramente significa essere liberi di fare o non fare).

I dati calcolati nel 1980 registravano circa il 5% di work addicted negli USA, nel 1996 i soggetti colpiti da work addiction erano il 21% dei giapponesi; i dati italiani del 2009 indicano che la patologia interessa più gli uomini, anche se le donne aumentano continuamente.

## SINTOMI

I tipici sintomi della *work addiction* sono:

- **Tempo eccessivo** dedicato al lavoro (più di 12 ore al giorno, inclusi weekend e vacanze) non dovuto a esigenze finanziarie o a richieste del momento, poiché si tratta di una scelta consapevole
- **Pensieri ossessivi e preoccupazioni** collegati al lavoro (paura di non rispettare le scadenze, precisione del lavoro svolto, con tendenza a controllare e ricontrollare date, appuntamenti)
- **Insufficiente tempo dedicato al riposo notturno**, con irritabilità, aumento di peso, deficit di memoria
- **Impoverimento emotivo** (cinismo, disprezzo per chi si dedica ad attività non lavorative, sbalzi di umore)
- **Aggressività costante** (in ambito familiare aumenta la probabilità di separazioni)
- **Sintomi di astinenza**, in caso di inattività (angoscia, attacchi di panico, sbalzi d’umore)

- **Uso eccessivo di sostanze stimolanti** (caffeine, alcool, farmaci) per ridurre lo stress da lavoro e i periodi di inattività, come il sonno

I sintomi sopra descritti rappresentano la fase finale di un percorso che porta alla patologia, che procede per stadi progressivi.

## **FASI**

Nella *fase iniziale* si assiste a un'intensa documentazione su argomenti collegati al lavoro, a discapito del tempo libero; l'aumento di tempo dedicato al lavoro non è però così spropositato da creare danni, tanto che questa fase può essere scambiata per un "periodo passeggero".

A causa però della fissazione su temi lavorativi non è raro notare dei messaggi di malessere, come i primi allontanamenti di conoscenti e amici.

Nella *seconda fase*, il disturbo si fa più evidente (benché ancora passeggero e negato), sia a livello fisico (ulcere, pressione alta) che psicologico (irritabilità, scarsa concentrazione), e non è limitato al luogo di lavoro. La persona non accetta di delegare ad altri compiti, ritiene di essere la migliore a poterli svolgere e **perde sempre più interesse e piacere per tutto quello che non è lavoro.**

E' nella *fase critica* che i sintomi diventano intensi e frequenti e immettono nel "tunnel della dipendenza da lavoro": il lavoro occupa la notte e i giorni festivi, la stanchezza compromette l'efficienza, fino al paradosso per cui si accettano altre proposte di lavoro, per **provare a se stessi di non essere falliti.** In questo ultimo stadio la negazione è estrema e netto il rifiuto di un aiuto, mentre i sintomi fisici sono talmente forti da richiedere ricoveri, motivo per cui spesso il lavoro viene interrotto, benché se ne continui a negare la causa psicologica.

## **CAUSE**

Nello sviluppo del workaholism un ruolo importante sembrano aver avuto i genitori: tipicamente esigenti, il loro amore dipendeva *esclusivamente* dalla "bravura" ed "efficienza" del figlio (come avviene nella genesi della patologia ossessivo-compulsiva), che, da adulto, per sentirsi accettato, continuerà a *rifugiarsi* in quell'attività sociale che più di ogni altra è collegata all'efficienza, appunto il lavoro, nella figura del "gran lavoratore".

Il rovescio della medaglia è che però, anche impegnandosi allo stremo, il workaholic si sentirà sempre e comunque insoddisfatto, **come se non facesse mai abbastanza**, perché in realtà è intrappolato in un senso profondo di inferiorità che non può essere mai colmato (esattamente come il dipendente affettivo che "si impegna" a elargire amore a *persone non interessate*).

Concentrarsi sul “fare”, sul “produrre”, impedisce peraltro di vivere i rapporti sociali, le emozioni, la gioia di stare con gli altri, del confronto, delle differenze, l’unico modo per accettare i limiti umani e non abusare della propria salute.

Accanto a cause familiari, vi sono anche cause sociali, poiché, grazie alle possibilità date da Internet (lavoro da casa, contatti veloci per email, chat), chiunque può sentirsi “gratificato” dal piacere di avere tutto sotto controllo, abusando del tempo da dedicare alla vita privata.

## **TRATTAMENTO**

Il messaggio che il dipendente da lavoro ha registrato fin dall’infanzia è simile a “io valgo come persona solo se riesco ad avere successo” e il percorso terapeutico ha come obiettivo prioritario di abbattere questa convinzione profonda, sostituendola con pensieri meno estremi e dannosi come “valgo per quello che sono, indipendentemente da quanto produco”.

**Come per ogni dipendenza, il primo passo è però riconoscere di avere un problema e la scommessa consiste nel rifiutare le lusinghe dell’essere impeccabile, sacrificandole al piacere dell’essere normali.**

L’approccio cognitivo-comportamentale offre diversi strumenti per aiutare a uscire dal tunnel di questa dipendenza.

Al fine di ripristinare condizioni di vita più salutari si utilizza la tecnica comportamentale del *time out*, con cui si stabiliscono insieme alla persona orari e tempi in cui astenersi dal lavorare (weekend, sera), resistendo alla tentazione attraverso attività “non produttive” (parlare con amici, ma non di lavoro, occuparsi di un hobby, dedicarsi al proprio compagno/a).

L’obiettivo finale è introdurre gradualmente (senza per questo dover smettere di lavorare), attività prima trascurate, come sport, relazioni sociali, tempo e qualità degli affetti.

Si adoperano anche *tecniche di rilassamento e respirazione* per recuperare il rapporto con il proprio corpo e le proprie sensazioni di fatica e tensione psicofisica spesso negate.

Non è da escludere il trattamento farmacologico, attraverso modulatori del tono dell’umore (Carbolithium), che servono a gestire la ricerca ossessiva del lavoro e rendere l’umore più stabile, mentre si procede con le modificazioni nello stile di vita.

**Il ricorso ai farmaci deve però essere inteso come un’integrazione alla psicoterapia e non un’alternativa e richiede la collaborazione di uno specialista.**

**La vera battaglia è riacquisire una nuova immagine di sé positiva a tutto tondo (come lavoratore, amico, marito, per esempio, ponendo il lavoro tra i tanti interessi con cui sentirsi appagato), adottando una nuova filosofia di vita in cui si passa dal “vivere per lavorare” al “lavorare per vivere”. A tal fine è utile partecipare a *gruppi di auto-aiuto* con altri dipendenti da**

lavoro, in cui sperimentare l'importanza del dialogo e dell'aiuto che gli altri possono dare con il sincero interesse per i nostri problemi.

**Qualora si riconosca di avere un problema e si accetti di farsi aiutare, i risultati ottenuti in psicoterapia sono in genere buoni e si può così iniziare a rimettere in piedi la propria vita, stravolta da anni di dipendenza da lavoro.**