

Identikit del drogato da lavoro

Chi sono i cosiddetti workaholic? quanto è diffusa questa patologia? Abbiamo cercato di scoprirlo facendo qualche domanda al dottor Cesare Guerreschi, fondatore e direttore clinico della Siipac (Società italiana di intervento sulle patologie compulsive)

Davide Mura

Chiariamo subito una cosa: la dipendenza da lavoro è una malattia a tutti gli effetti. Una malattia insidiosa, perché spesso non viene riconosciuta come tale, ma al contrario viene scambiata con l'efficienza, la passione e la dedizione ai propri incarichi professionali. Il lavoro è infatti sempre stato visto come un'attività fondamentale per la vita dell'uomo. Fin da quando si è piccoli la società trasmette questa attività come un valore, come un mezzo lecito, dignitoso e onesto per raggiungere il successo.

I primi studi sulla dipendenza da lavoro risalgono al 1976, in Germania, e lentamente si inizia ad analizzare il problema. Come per le altre dipendenze, si vede che anche in questi casi le persone finiscono con il far convergere tutti i propri interessi, hobby ed energie su questo particolare aspetto della propria vita, a scapito delle relazioni familiari, amicali e sociali. La dipendenza da lavoro è stata soprannominata "dipendenza ben vestita", perché è un fenomeno pervasivo, ma non riconosciuto dalla società. Rispetto alle altre colpisce perché non si ricerca un oggetto di gratificazione diretta e immediata, ma si richiede sforzo per ottenere un prodotto o la prestazione di un servizio. Il lavoro è una fonte di piacere indiretto, ma estremamente gratificante per le sue implicazioni psicosociali: potere e successo. ►

Dottor Guerreschi, chi è il drogato da lavoro?

È una persona con un disordine compulsivo che non viene generato dal posto di lavoro, ma nasce da problemi interni all'individuo. È un problema di salute mentale e non una virtù. Innanzitutto non va confuso con chi lavora sodo. Il workaholic vede il lavoro come il solo luogo confortevole rispetto al resto del mondo e come il mezzo per porre distanze da sentimenti spiacevoli, come ad esempio il senso di non es-

lavorare perdendo di vista gli hobby o altri interessi, arrivando a volte a mentire sul modo in cui passa la giornata. Non sono rari gli episodi di persone che avendo passato 15 ore al lavoro dicono di essere stati in altri posti, ad esempio in palestra, per coprire questo loro comportamento.

È poi un perfezionista, alla stregua dell'anoressica che si mantiene a dieta nonostante tutti la vedano magra, il workaholic cerca di rendere perfetto il suo lavoro in ogni dettaglio. È caratterizzato da una notevole rigidità comportamentale. Queste persone utilizzano lo stesso pattern comportamentale segnalando una to-



La dipendenza da lavoro è un problema tipicamente maschile, ma il numero delle donne affette dalla patologia sembra in costante aumento.

sere adeguato come padre. Inoltre, il workaholic non pone un confine tra la vita professionale e quella personale. La possibilità di ottenere altri lavori è considerata come adrenalina. Riassumendo, non può non lavorare. Il lavoro diventa il cardine attorno al quale ruota tutta la sua vita. L'individuo finisce con il considerare la sua attività professionale come prioritaria rispetto alla sua salute e alla sua famiglia. Si crea così un circolo vizioso cui consegue un aumento ulteriore dello stress.

Il workaholic, inoltre, sente il bisogno impellente di

tale assenza di flessibilità e creatività. La dipendenza da lavoro si manifesta a livello fisico perché si instaura una vera e propria dipendenza da adrenalina. Questi valori sempre elevati di adrenalina servono a dare l'illusione di un'energia e una forza infinita. Il dipendente è spinto al lavorare eccessivamente e avverte una vera e propria compulsione.

Si possono fare delle stime del fenomeno?

Sì. A grandi linee questa malattia sembra interessare l'8% delle persone che lavorano. Il genere maggiormente rappresentato è quello maschile, anche se il numero delle donne affette dalla patologia sembra in costante aumento. Ricerche condotte a livello mondiale

hanno fornito dati sconcertanti sullo stile di vita dei workaholic. In Gran Bretagna, ad esempio, più di un terzo della popolazione si concede un riposo notturno di 6 ore o meno, mentre uno su dieci arriva anche a dormire per appena 5 ore o meno. Alcuni continuano a lavorare a letto, mandando o ricevendo email di natura professionale. Da una ricerca condotta a livello mondiale risulta che gli Stati Uniti e il Giappone sono i paesi che contano il maggior numero di workaholic, seguiti da Israele. In Giappone le persone lavorano in media 60-70 ore a settimana, mentre gli americani hanno una media di 45 ore settimanali.

E in Italia?

Il fenomeno della dipendenza da lavoro è relativamente nuovo e ancora numerose dovranno essere le ricerche prima che si arrivi a darne una definizione chiara e univoca. Sarebbe molto interessante che studi analoghi a quelli svolti negli Stati Uniti e in Giappone venissero condotti anche sul territorio italiano, soprattutto nell'ottica di attivazione di interventi di prevenzione. Da alcune nostre stime è emerso che circa il 6% della popolazione italiana soffre di questa patologia.

Quali sono le conseguenze del workaholism?

Passare ore e ore al lavoro stancandosi in modo eccessivo non migliora necessariamente la produttività di un individuo, ma al contrario può causare disturbi come la svogliatezza o l'insonnia. I soggetti aumentano l'uso di caffeina, nicotina e alcol, successivamente possono accusare disturbi di natura psicosomatica quali tensione muscolare, disturbi cardiaci, mal di stomaco e ipertensione. E ancora, mal di testa, ulcera, depressione, irritabilità e ansia. I workaholic hanno maggiore possibilità di essere vittima di un attacco cardiaco. La dipendenza da lavoro sembra essere tra le new addiction quella con l'impatto più forte e con le conseguenze più negative sull'ambiente familiare. La sofferenza della famiglia è legata a un sentimento di abbandono, solitudine e trascuratezza e ogni protesta inoltrata al padre/marito viene vissuta da quest'ultimo come sinonimo di ingratitudine e rifiuto. Si instaura così un circolo vizioso dove ogni membro della famiglia può diventare cinico e il workaholic sempre più isolato, mentre altri membri della famiglia cercano di bilanciare la situazione proteggendo e giustificando il dipendente. Nelle famiglie in cui la persona dipendente è la donna, si verificano le medesime situazioni. Conseguenze si notano poi anche nei figli dei workaholic. Questi bambini imparano che il giudizio altrui dipende da quello che si sa fare e non da quello che si è. Sono proprio questi ultimi che rischiano di ereditare il più delle volte la dipendenza dal lavoro. Sono infatti auto-critici, presentano alti livelli di ansietà, spesso accompagnata da depressione, e cercheranno sempre di soddisfare le aspettative altrui. Imparano ad assumersi delle responsabilità sin da piccoli.

Come ci si cura?

Il trattamento di una dipendenza da lavoro si mostra molto complicato. La disponibilità degli interessati verso una terapia è molto bassa in confronto alle altre dipendenze.

È assolutamente necessario che la persona che soffre di dipendenza da lavoro possa, mediante una terapia individuale, colmare il vuoto, la voragine che tenta di coprire con la sua dipendenza. Che sia messa in grado di affrontare e rielaborare gli eventuali eventi traumatici vissuti, il suo disagio esistenziale. Nella terapia della dipendenza da lavoro è fonda-



Cesare Guerreschi è direttore clinico della Società italiana di intervento sulle patologie compulsive (Siipac, www.siipac.it), con sede a Bolzano e a Roma. Nata per studiare e approfondire il fenomeno del gioco d'azzardo patologico, l'associazione oggi si occupa anche di dipendenza da alcool, sesso, shopping e lavoro.

mentale che la persona si riappropri delle sue emozioni, riesca a sentirle e comunicarle. Altrettanto necessario è lavorare sulla percezione di autostima e sull'eventuale tendenza all'autodistruzione. Alla terapia individuale va affiancata la terapia di coppia, che ha lo scopo di interrompere il protrarsi di un equilibrio patologico dei rapporti, pena la morte della coppia stessa.

E ancora, non va trascurata l'importanza del funzionamento familiare nello sviluppo, nel mantenimento e nella trasmissione intergenerazionale del workaholism e di conseguenza la centralità della terapia familiare, che mira a migliorare la comunicazione tra i membri della famiglia e l'espressione delle emozioni.

Infine, non va sminuito il valore dei gruppi di auto-mutuo-aiuto (Workaholics anonymous, *Wa*): la condivisione dell'esperienza, il farsi forza e speranza reciprocamente, la rigidità nel seguire la cura sono i punti di forza della nostra associazione. ■