



ISSN: 2038-3282

Pubblicato il: 2 Luglio 2012

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da www.qtimes.it
Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

Employment dependency. Psychological contributions to the study of the phenomenon

La dipendenza da lavoro. Contributi psicologici allo studio del fenomeno

di Sara Piave
docente MIUR

Abstract

Negli ultimi decenni i diversi cambiamenti sul piano socio-culturale, economico e politico hanno contribuito a considerare il lavoro non solo come un'attività necessaria per la sopravvivenza, ma anche uno strumento di affermazione nel sociale, divenendo un criterio essenziale sia per integrarsi ed essere apprezzati a livello sociale sia per raggiungere un'indipendenza economica.

Tali trasformazioni hanno condotto l'individuo a dedicare al lavoro spazi sempre maggiori, generando ricadute negative sulla vita psico-sociale e sulla salute fisica (cfr. Monaco, 2012). I dati emergenti da alcune ricerche condotte in diversi ambiti di esperienza evidenziano una importante compressione del tempo libero a favore di una crescente e invadente pervasività del lavoro nella vita dei soggetti

Parole chiave: lavoro, dipendenza, psicologia

Premessa

Negli ultimi decenni i diversi cambiamenti sul piano socio-culturale, economico e politico hanno contribuito a considerare il lavoro non solo come un'attività necessaria per la

sopravvivenza, ma anche uno strumento di affermazione nel sociale, divenendo un criterio essenziale sia per integrarsi ed essere apprezzati a livello sociale sia per raggiungere un'indipendenza economica.

Tali trasformazioni hanno condotto l'individuo a dedicare al lavoro spazi sempre maggiori, generando ricadute negative sulla vita psico-sociale e sulla salute fisica (cfr. Monaco, 2012). I dati emergenti da alcune ricerche condotte in diversi ambiti di esperienza evidenziano una importante compressione del tempo libero a favore di una crescente e invadente pervasività del lavoro nella vita dei soggetti (cfr. Eurispes, 2002). Appare dunque evidente che la concezione del lavoro si è modificata nel tempo e di conseguenza anche la sua collocazione nella realtà quotidiana delle persone. La società odierna infatti impone pressanti ritmi e porta l'individuo a lavorare incessantemente per potersi garantire un tenore di vita che mira al possesso di beni materiali e che aumenta il peso dell'identità lavorativa sull'identità personale.

Diversi studiosi, che hanno indirizzato le loro ricerche verso le nuove forme di dipendenza del contesto odierno, hanno incluso in questa classificazione il fenomeno denominato workaholism, ovvero la dipendenza dal lavoro.

In considerazione della notevole importanza che tale forma di dipendenza sta assumendo sia nella vita privata sia nella vita relazionale dell'individuo, è opportuno riflettere sulle conseguenze che scaturiscono da questa new addiction: lo stile di vita che produce infatti, anche se promosso e incentivato a livello sociale, in realtà nasconde dinamiche, meccanismi e proiezioni disfunzionali, che possono condurre la persona a sviluppare vere e proprie forme patologiche.

Le nuove dipendenze

Fino a tempi piuttosto recenti il termine dipendenza - che racchiude un concetto assai complesso che implica non solo aspetti neurobiologici, ma anche comportamentali, sociali, psichici e culturali - veniva associato al legame insano con alcuni tipi di sostanze quali alcool, fumo e droghe, ed esprimeva quindi il legame di sottomissione di un individuo verso questi elementi. Con l'espressione "nuove dipendenze" invece ci si riferisce a comportamenti e a legami disfunzionali e problematici in relazione a oggetti, stili di vita, attività, che orientano l'individuo ad assumere, sul piano relazionale una posizione marginale all'interno della realtà in cui vive. Ne fanno parte, oltre alla dipendenza dall'uso di internet, da cellulare, da denaro e altre ancora, anche la dipendenza da lavoro.

L'incremento delle nuove tecnologie ha contribuito a modificare la comunicazione all'interno della società e ha provocato una trasformazione degli stili di vita e dei comportamenti individuali influenzando le scelte soggettive e della collettività. Le new addictions non sono ancora riconosciute come tali in ambito scientifico, ma risultano evidenti all'osservazione clinica numerosi casi di sintomatologie legate alla messa in atto di attività socialmente accettate (cfr. Mininno, 2007). Queste nuove "dipendenze sociali" si collocano al di fuori della dimensione eversiva connessa all'utilizzo di sostanze psicotrope, ma trovano spazio all'interno della vita quotidiana delle persone. È proprio la legittimazione derivante dall'accettazione collettiva di tali attività che rende labile il confine tra quelle pratiche esercitate a scopo ricreazionale e ciò che, in realtà, può essere considerato una vera e propria forma di dipendenza. All'interno delle nuove dipendenze l'individuo manifesta un'esigenza incontrollata di dover compiere una determinata attività, al fine di trovare un immediato

appagamento di un bisogno, che in alcune circostanze assume l'accezione di una esigenza quasi fisiologica.

E' possibile individuare alcuni elementi comuni tra le dipendenze da sostanze e queste nuove forme di dipendenza:

- **dominanza:** i pensieri e i comportamenti dell'individuo sono incentrati unicamente sulla sostanza da assumere, mentre nel caso delle dipendenze comportamentali sull'attività da svolgere;
- **tolleranza:** si esprime mediante una continua necessità da parte della persona di accrescere in maggior misura la quantità di sostanza o di attività svolta;
- **astinenza:** si manifesta nel momento in cui il soggetto non riesce ad assumere la sostanza o a mettere in atto il comportamento oggetto della dipendenza;
- **conflitto:** che si crea all'interno della persona dipendente determinando una compromissione dei legami con il contesto familiare, sociale e lavorativo;
- **negazione:** la persona non è consapevole della propria dipendenza, per questo tende a sottovalutare questa condizione.

Nelle dipendenze comportamentali, l'individuo manifesta degli atteggiamenti orientati a soddisfare un bisogno essenzialmente di natura emotiva; il centro dell'attenzione è spostato su un piano prettamente psicologico (cfr. Cardoso – Malandrini - Romolini, 2011). Queste nuove dipendenze nascono da bisogni indotti da una società altamente tecnologizzata, basata, sempre più, sull'affermazione di stili di vita di tipo narcisistico, promotori di modelli di relazione disfunzionali. Rappresentano un insieme di condotte improntate ad un vivere in superficie, che non consentono all'individuo di distinguere tra ciò che è reale e ciò che è ideale, facendo diventare la dipendenza come un esempio di patologia culturalmente determinata. L'individuo avverte il desiderio di mantenere il legame con quel dato oggetto, di aumentarne l'intensità e la frequenza del contatto, instaurando una dipendenza psicologica e fisica con questo.

Queste nuove patologie possono manifestarsi mediante comportamenti e atteggiamenti ritenuti socialmente accettabili e adeguati per la persona. L'individuo si può trovare inconsapevolmente prigioniero di un sistema che propone una apparente realtà di benessere, ma che nasconde, invece, all'interno numerose problematiche (cfr. Costantini, 2007). L'insieme di queste dipendenze è caratterizzato da numerosi elementi in comune, riconducibili alla dimensione dell'addictive disorder, in cui si riconoscono le caratteristiche tipiche delle dipendenze da sostanze: dalla sindrome psicofisica dell'astinenza alla necessità di implementare le azioni specifiche al fine di ottenere la soddisfazione del bisogno compulsivo, dall'incapacità di contenere o limitare la propria condotta disfunzionale al forte impiego di tempo e di energie finalizzato al perseguimento del fine. E' opportuno analizzare in maniera più specifica l'insorgenza di questi sintomi che possono condurre la persona nel tempo al consolidamento di modelli di comportamento disfunzionali.

La dipendenza da lavoro o workaholism

In un contesto altamente globalizzato, il mondo del lavoro esercita una forte pressione sulla persona, inducendola a enfatizzare diversi aspetti quali mantenere il ruolo organizzativo, a realizzare prestazioni al di sopra delle attese e della norma, a difendere gli spazi lavorativi e a dimostrare di essere e di saper fare di più. Per questo l'individuo non deve fermarsi mai, poiché un eventuale fallimento o l'emergere di un nuovo competitore sono sempre in agguato.

Il fenomeno del workaholism è definito nel 1971 con la pubblicazione del libro *Confessions of a workaholic: the facts about work addiction*, in cui Wayne Edward Oates, medico e psicologo, descrisse le condotte lavorative di genere ossessivo-compulsivo. Il fulcro di questa dipendenza è rappresentato dalle modalità irrazionali che spingono una persona a lavorare senza concedersi tregua e collocando l'oggetto-lavoro al centro della propria vita. Il workaholic o alcolizzato da lavoro, termine che esprime la stretta affinità con la dipendenza dall'alcol, avverte l'esigenza di lavorare in maniera continuativa e irrefrenabile, come se fosse spinto da una sorta di costrizione interna che non lo lascia libero di scegliere e di decidere. Nel 1976 Marilyn Malchlowitz diede un ulteriore contributo a tale studio documentando alcuni casi.

Il dizionario dei termini psicologici pubblicato nel 2007 dall'American Psychological Association definisce il soggetto workaholic come un individuo che manifesta un bisogno compulsivo di lavorare, che lavora ad un livello eccessivo e presenta delle difficoltà a ridurre il ritmo di lavoro. Ciò può generare stress, problemi di salute e difficoltà interpersonali. Questo fenomeno può colpire entrambi i sessi, collocati in ruoli professionali diversi, di età differenti e di qualsiasi condizione socio-economica (cfr. Castiello D'Antonio, 2010).

Il workaholism rappresenta un fenomeno assai complesso, poiché investe l'individuo sia a livello comportamentale sia a livello psicologico e le conseguenze di tale condizione possono ripercuotersi sull'intero funzionamento della persona, provocando un elevato disagio che può estendersi al contesto di appartenenza del soggetto.

Il lavoro, piuttosto che un'attività, diventa uno stato d'animo, una via di fuga che consente alla persona di allontanare le emozioni, le responsabilità e l'intimità nei confronti degli altri.

Rappresenta quindi un vero e proprio disturbo, che si manifesta mediante un'incapacità di regolare le proprie abitudini lavorative, richieste autoimposte, un'eccessiva benevolenza nel lavoro con l'esclusione di qualsiasi altra attività. L'individuo avverte una crescente necessità di dedicare la sua vita e il suo tempo all'attività lavorativa a costo di diminuire o eliminare del tutto la propria vita personale e familiare (cfr. Lavanco – Milio, 2007).

Nella maggior parte dei casi il workaholism non si rende conto di condurre una vita a una dimensione "lavorocentrica", priva di qualsiasi altro interesse; pensa di star facendo il suo dovere in perfetta buona fede e di non poter fare diversamente. Questo fenomeno rappresenta perfettamente un emblema della società odierna che si configura come una dipendenza da condotta e da situazione, latente e subdola, confusa il più delle volte con l'attaccamento al lavoro, con la forte motivazione e la passione professionale e con l'identificazione con la propria azienda. Le imprese sfruttano questi individui a proprio vantaggio, dimostrando riconoscimenti a chi dedica se stesso solo ed esclusivamente al proprio lavoro.

L'ambiente familiare risente fortemente della presenza di un workaholic, poiché spesso ondeggia tra il capire, sostenere e giustificare il dipendente da lavoro. Inoltre anche i collaboratori del suo team lavorativo possono sentirsi oggetto di forti pressioni ed essere coinvolti totalmente nell'operatività e ciò può produrre un'elevata fonte di stress, proprio perché, nello stesso tempo, sono tenuti ai margini dei processi di lavoro.

La persona, in questa dipendenza, come nelle altre dipendenze psicologiche, non riesce a rendersi conto della gravità del proprio stato e nel momento in cui, invece, prende coscienza di questa, ritiene di poterne uscire facilmente.

Il workaholism si manifesta come una "difesa psichica" rispetto alle proprie fragilità personali; è uno stile di vita che presenta un aspetto compensatorio e autograticante e copre

debolezze affettive, relazionali e di rapporto con il mondo e con la vita quotidiana, che non viene vissuta intensamente.

Dal punto di vista psicologico è considerato una manifestazione della personalità ossessivo-compulsiva, in cui il soggetto è un individuo iper razionale, che possiede dei tratti narcisistici, per questo tale fenomeno ha assunto il nome anche di “ergomania”, un forte desiderio di voler primeggiare sugli altri e un alto livello di competitività sia verso se stesso sia verso l'esterno (cfr. Castiello D'Antonio, 2010).

Caratteristiche del workaholic

Per il workaholic la socializzazione può rappresentare una fonte di disagio, le relazioni, sebbene possono apparentemente sembrare ricche e varie, sono finalizzate e concentrate, esclusivamente, allo scopo di creare e mantenere contatti utili per la professione. Il tempo si configura come il bene più prezioso, giacché il workaholic odia aspettare o dover perdere tempo; prova un profondo senso di colpa o si sente inutile se non fa qualcosa che produce dei risultati. Egli vive costantemente in uno stato di tensione, poiché ha sempre una enorme quantità di compiti da portare a termine e avverte l'esigenza di fare sempre più. Programma molte più cose di quelle che effettivamente potrebbe riuscire a compiere e difficilmente riesce ad entrare in contatto con le sue intime emozioni. L'interruzione o la sospensione momentanea della propria attività è terrificante, perché comporterebbe il riflettere su se stesso. In altri casi, invece, percependo la netta sensazione di un vuoto interiore, si ha il timore di esplorarlo. Il lavoro diventa una sicurezza, il mezzo attraverso il quale vengono riempite le giornate, che permette di sostenere la propria autostima, dando un significato e uno scopo alla propria vita. Ma nel momento in cui un compito viene terminato, l'ansia, la sensazione di vuoto e la depressione riemergono, fino a quando non si immerge in un nuovo lavoro. L'eccessivo coinvolgimento e l'amplificazione del conseguimento dei risultati derivano dal sentirsi non adeguato e dalla scarsa autostima di sé. L'individuazione di questi tratti caratteristici del workaholic deriva dal lavoro clinico e dallo studio dei casi del primo gruppo dei Workaholics Anonymus negli Stati Uniti.

In sintesi, i tratti caratterizzanti la persona dipendente da lavoro sono:

- eccessivo tempo dedicato al lavoro (il dipendente tende a lavorare o a pensare al lavoro anche in ferie, nei week-end e nel tempo libero, nei casi più gravi arriva a lavorare anche di nascosto);
- tendenza a trascurare le relazioni interpersonali (tranne quelle legate al lavoro), affetti e interessi;
- stile di vita completamente incentrato sul lavoro;
- incapacità a rilassarsi;

Le problematiche più significative, invece, possono riguardare:

- problematiche psicologiche (stati ansiosi, tendenza al perfezionismo, senso di vuoto ed inutilità quando “staccano” dal lavoro, autostima legata alla quantità o al successo lavorativo, sensi di colpa, atteggiamento ossessivo-compulsivo nei confronti del lavoro, disturbi del sonno ecc.);
- problematiche fisiche (disturbi cardiocircolatori, emicrania, problemi gastrointestinali, dolori muscolari, malattie psicosomatiche, abuso di sostanze come alcol, nicotina, caffeina e stimolanti ecc.);

• p
problematiche relazionali (isolamento, scarsa assertività, atteggiamento sprezzante nei confronti dei colleghi e delle persone che vanno in vacanza, coltivano hobby e interessi).

Il workaholic manifesta un disturbo ossessivo compulsivo che lo porta a mascherare un insieme di stati emotivi che si esprimono con svariati atteggiamenti quali paura di perdere il controllo, difficoltà relazionali e una scarsa stima di sé. Egli ha bisogno di continui ed incessanti risultati che attestino il suo valido operato, ottenendo, quindi, attraverso l'attività lavorativa dei risultati oggettivi, delle prove tangibili, che dimostrino la sua efficacia.

Il lavoro diventa, di conseguenza, l'unico strumento per attestare il proprio valore e per potersi affermare.

Queste soddisfazioni sul piano professionale permettono all'individuo di raggiungere un senso del sé positivo e colmano quel vuoto interiore, ma nel momento in cui i vissuti positivi svaniscono, egli dovrà lavorare ancor più al fine di recuperare quella sensazione di adeguatezza. Egli ha una distorta percezione di sé unita ad una riscontrabile difficoltà a vedersi e accettarsi per come è in realtà, oscillando tra un sentimento di superiorità e uno di inefficacia, tra una percezione di sé come una persona competente e una come mediocre, impegnandosi incessantemente nel raggiungimento dei propri risultati, poiché teme un improvviso fallimento (cfr. Lavanco – Croce, 2008).

La persona che presenta un'attività palesemente in eccesso in maniera sistematica e permanente, rivela il rapporto che ha con se stessa. Una inadeguata percezione di sé, delle proprie abilità e responsabilità conduce inevitabilmente ad adottare azioni in eccesso, che si caratterizzano come una possibilità di conservare la speranza, come espiazione di un sentimento di colpa. Nella prospettiva transazionale, in particolare Eric Berne, ha descritto questo comportamento in eccesso dell'individuo mediante "i giochi psicologici", descrivendo in modo particolare il gioco denominato "Occupatissimo", che può essere utilizzato sia al maschile che al femminile e si riscontra nella persona che non vuole pensare a se stessa e che si immerge nell'azione per evitare di entrare in contatto con i propri sentimenti e i propri vissuti. L'occupazione lavorativa, può diventare un'arma offensiva contro se stessi, una forma di punizione o di autodistruzione. La persona pone l'oggetto-lavoro come una giustificazione per sfuggire a quelle realtà di cui si ha timore di affrontare (cfr. Montuschi, 2002).

Tecniche terapeutiche e modalità d'intervento

Le conseguenze che la dipendenza da lavoro può provocare nell'individuo sono molteplici e negative. Ansia, stress, irritabilità, depressione, burnout, racchiudono una parte delle problematiche, che possono scaturire da questo fenomeno.

E' opportuno che i familiari e le persone più vicine, una volta aver preso coscienza di questa realtà disfunzionale, contribuiscano a sostenere e aiutare a livello affettivo l'individuo, cercando di individuare attraverso un'acuta riflessione le modalità mediante cui è possibile affrontare queste difficoltà, avvalendosi dell'aiuto e della collaborazione di professionisti che si occupano, in maniera specifica, di tali problematiche.

Aiutare un workaholic non è facile proprio per il fatto che egli non solo non avverte il bisogno di non essere aiutato, ma protegge attivamente il suo stato esistenziale in quanto questo è funzionale al mantenimento di un precario equilibrio psichico. La prevenzione sul posto di lavoro costituisce la base di partenza finalizzata a limitare qualsiasi situazione di malessere organizzativo, evidenziando i rischi che una workaholic organization può avere sugli individui

nel contesto lavorativo. E' necessario, nella risoluzione di queste problematiche, considerare e sostenere un approccio olistico alla persona dipendente, integrato dall'esame di realtà, dalla riconsiderazione del sistema di credenze e dalla ricomposizione delle scissioni interne della personalità, in modo da supportare il passaggio dalla focalizzazione esterna sul lavoro all'esplorazione interna, che mira alla ri-scoperta del proprio Sé (cfr. Castiello D'Antonio, 2010).

Ciò può essere concretizzato attraverso differenti tipologie di intervento che comprendono: la psicoterapia individuale, quella familiare, la partecipazione a gruppi di auto-aiuto.

La psicoterapia individuale ad orientamento psicodinamico si può configurare come un'opportunità di scoperta di sé e di crescita, che dà la possibilità alla persona di abbattere la difesa del diniego e di sviluppare la repressa funzione emotiva; mentre quella ad orientamento cognitivo consente di modificare le credenze erranee su se stesso. Un esempio di approccio terapeutico di tipo cognitivo-comportamentale è la Rational Emotive Behavioural Therapy che si fonda sulla concezione che i comportamenti e le emozioni derivano dai processi cognitivi. Variando questi meccanismi si possono realizzare modi diversi di comportarsi e di sentire. Di conseguenza le persone riorganizzando le credenze su loro stessi, le reazioni affettive intense e i comportamenti iniziano automaticamente a cambiare. Questa modificazione può essere rappresentata dal passaggio da un focus esterno a uno interno.

La partecipazione a gruppi di self-help è un'altra tipologia di intervento molto valida e supportata, poiché consente ai workaholics di condividere le loro esperienze, vissuti, forze e aspettative, al fine di risolvere la loro comune situazione problematica e di sostenere gli altri a superare la dipendenza da lavoro. Per questo è necessaria la presenza di fattori terapeutici quali:

- la presenza di sponsor, individui che hanno superato queste difficoltà e che sostengono gli altri nel percorso di trattamento;
- gli incontri settimanali in cui si condividono le esperienze personali mediante l'ascolto di storie individuali, che danno l'opportunità di identificare e riconoscere i propri stili comportamentali nelle proprie storie e in quelle degli altri;
- un setting accogliente, che consente di far sentire le persone protette, garantendo l'anonimato;
- l'elaborazione di programmi di lavoro che consentano di fornire una guida al lavoro quotidiano stabilendo dei confini e cercando di condurre i workaholists verso un nuovo stile di vita e un modo più funzionale di dedicarsi all'attività lavorativa.

E' necessario prestare particolare attenzione alle abitudini lavorative dei dipendenti, progettare e realizzare piani di intervento, mirati al ridimensionamento del ruolo lavorativo. Inoltre sarebbe opportuno incoraggiare una cultura organizzativa che non stabilisca delle aspettative irrealistiche o che richieda prestazioni professionali impossibili, ma che rinforzi la moderazione e che migliori il clima dell'ambiente lavorativo (cfr. Lavanco – Milio, 2006).

Riflessioni conclusive

La società odierna conduce l'individuo, all'interno del contesto lavorativo, a sottomettersi ad un sistema di ruoli e di compiti, che gli consentono di poter raggiungere un'adeguata indipendenza economica e una crescente autostima, al fine di realizzare le proprie aspettative e soddisfare i propri bisogni. Nel momento in cui, infatti, egli riesce a portare a termine ciò su cui ha investito tempo, risorse e abilità, può continuare a maturare a livello professionale e a riservarsi uno spazio, che gli permette di accrescere il proprio sé. A volte, però, può trovarsi a

dover sopperire incessantemente alle continue richieste provenienti dall'ambiente lavorativo, che richiede prestazioni sempre maggiori e ritmi di lavoro che varcano la soglia delle possibilità umane, andando a incidere, in maniera negativa, sulla vita privata e relazionale dell'individuo, il quale, spinto da una volontà interiore di dover riuscire a portare a compimento ciò che gli è stato assegnato, non è più in grado di scindere il tempo da dedicare alla propria carriera da quello necessario da dedicare a se stesso e ai propri affetti. In questo modo può arrivare a estraniarsi completamente dal mondo reale, dedicandosi assiduamente al fare, che in questi casi perde l'accezione di un fare creativo e si trasforma in dipendenza, in un bisogno ossessivo di riuscire a dimostrare agli altri di "essere in grado di", a discapito della propria salute psico-fisica. Le conseguenze che la dipendenza da lavoro può causare, come ho citato in precedenza, sono molteplici e latenti, ma è dovere di ogni contesto lavorativo tutelare la salute dei propri dipendenti al fine di garantire il loro benessere e la crescita dell'ente stesso.

Riferimenti Bibliografici:

CARDOSO P. – MALANDRINI C. – PACELLA L. - ROMOLINI E., Le nuove dipendenze, in "Toscana Medica" 29(2012)2;

CASTIELLO D'ANTONIO A., Anche il lavoro crea dipendenza, in "Italia Oggi Sette" (2010)287; CASTIELLO D'ANTONIO, Ubriachi di lavoro. Il Workaholism, in "Psicologia Contemporanea" 37(2010)221; LAVANCO G. – MILIO A., I talenti perduti. Fuga nella dipendenza da lavoro, in "Famiglia Oggi" 80(2007)12; LAVANCO G. – MILIO A., Psicologia della dipendenza da lavoro. Work addiction e workalcoholics, Roma, Astrolabio, 2006;

LAVANCO G. – CROCE M. (a cura di), Psicologia delle dipendenze sociali, Milano, McGraw-Hill, 2008;

MONTUSCHI F., Fare ed essere. Il prezzo della gratuità nell'educazione, Assisi, Cittadella, 2002;

New Worker: tra precarietà, super lavoro e stress, in "Eurispes" 30(2002)15.

Sitografia:

MININNO R., Nuove dipendenze: complessità e possibilità di intervento , 2007, www.retenuovedipendenze.it.

COSTANTINI S., Dipendenze e falsi bisogni, 2007, www.retenuovedipendenze.it.