

GRUPPO FOCUS sui 12 PASSI

Relazioni d'amore e dipendenze

DIPENDENZA dal LAVORO

Alberto Frosi

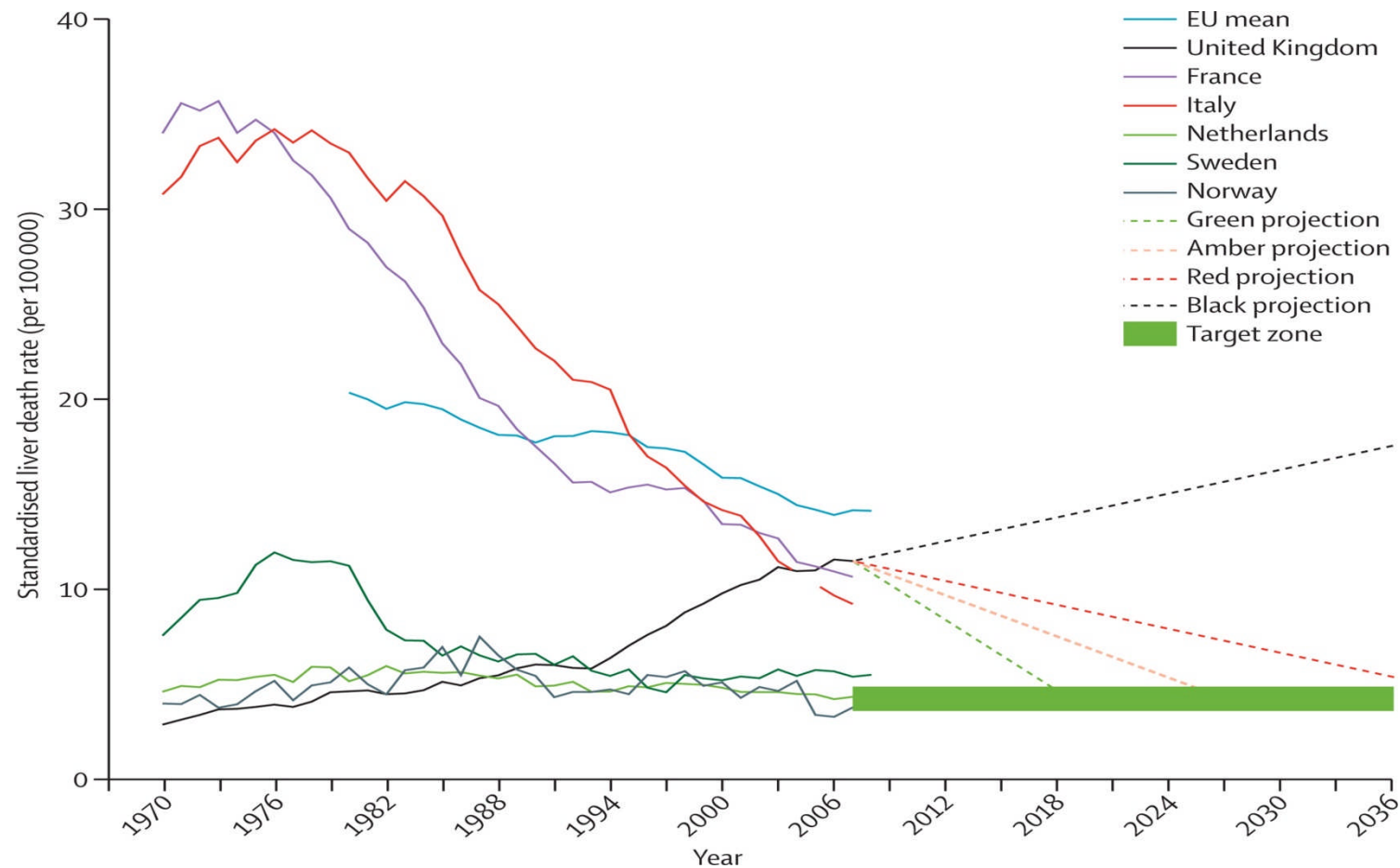
Medico Internista

Igienista, Medico Competente d'Azienda

www.albertofrosi.it

**Prima di entrare in argomento, una premessa
e una ventata di ottimismo
per tutti coloro che si occupano di dipendenze**

Nel prossimo grafico gli straordinari risultati ottenuti in Italia e in alcuni altri paesi europei nella battaglia contro la malattia di fegato da alcol, anche se – lo sappiamo - c'è ancora molto da fare ed inoltre il problema si è spostato nei nuovi stili del bere soprattutto giovanili, forieri di altri, ulteriori danni non meno gravi (specialmente l'infortunistica)



**Entriamo in tema
partendo da alcune necessarie definizioni
e da alcuni esempi:
DIPENDENZA DA LAVORO**

E' dipendente dal lavoro un individuo che ha un bisogno compulsivo di lavorare, che lavora a un livello eccessivo e ha difficoltà a ridurre il ritmo di lavoro. Questo genere di impulso sovradimensionato nel lavoro è spesso causa di stress, difficoltà interpersonali e problemi di salute

(American Psychological Association, 2007)

Dipendenza da lavoro e DSM

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

Il DSM non classifica la dipendenza da lavoro nel novero delle dipendenze (addictions).

La dipendenza dal lavoro è classificata come un sintomo dello spettro ossessivo-compulsivo, caratterizzato dall'ossessione per la perfezione, l'ordine e il controllo, a scapito della flessibilità, dell'apertura e dell'efficienza.

BURN OUT

Decadimento delle risorse psicofisiche e peggioramento delle prestazioni professionali, tipico, ma non esclusivo, delle professioni sanitarie, sociali (care givers, helping professions): medici, infermieri, insegnanti, ecc.

Si caratterizza per esaurimento emotivo e spersonalizzazione.

Le vittime del burn out appaiono completamente "bruciate", "fuse", "cortocircuitate", ovvero oltremodo sfinite, esaurite "a tutto campo".

CASE VIGNETTE 1

- *Infermiera di 53 anni contribuisce a dar vita e in seguito dirige come coordinatrice un reparto hospice per malati terminali, considerato un modello di eccellenza*
- *Dopo due anni comincia a soffrire di ansia, insonnia, dolori addominali epigastrici, episodi quotidiani di vomito, diminuzione di peso*
- *La sintomatologia non migliora con le terapie mediche come antisecretivi antiacidi, anche in fleboclisi*
- *Migliora rapidamente e guarisce dopo le dimissioni dall'incarico*

Hard work never killed anyone
BUT WHY TAKE A CHANCE?

£8

CASE VIGNETTE 2

- *Medico ospedaliero di 60 anni, normopeso, sportivo, in terapia per ipertensione essenziale*
- *Svolge 42 ore di guardia di pronto soccorso in 5 giorni, di cui un turno diurno di 12 ore consecutive e un turno di 12 ore consecutive notturno, frammezzando in più attività ambulatoriale e di day hospital per un totale di oltre 50 ore*
- *Muore, ancora in servizio, per rottura di aneurisma dissecante dell'aorta inoperabile*

KAROSHI

- Morte da eccesso di lavoro
- In Giappone è contemplata tra le cause di morte
- Può interessare tutte le categorie di lavoratori: dagli operai ai colletti bianchi
- La causa ultima del decesso è un evento acuto cardiovascolare (infarto cardiaco, stroke, altro)

MOBBING

Aggressione psicologica, vessazioni sistematiche e protratte perpetrate ai danni di un lavoratore sul luogo di lavoro da parte di un superiore, da un suo preposto o da colleghi, con conseguente danno alla salute psicofisica dello stesso lavoratore che ne é oggetto.

STRESS LAVORO-CORRELATO

- Insieme di reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifestano quando le richieste poste dal lavoro non sono commisurate alle capacità, risorse o esigenze del lavoratore.
- Articolo 28, comma 1 e 1bis del Dlgs 9.4.2008, n. 81
- Accordo Europeo 8.10.2004
- Rapporto distorto tra sollecitazioni dal compito/ruolo e capacità dell'operatore a farvi fronte.

CASE VIGNETTE 3

- *Donna di 31 anni con incarico a tempo indeterminato di project manager in un'industria di telecomunicazioni*
- *Sviluppa un quadro di ansia con attacchi di panico, chiaramente correlato al lavoro, con probabile sindrome da dipendenza dal lavoro (in parte condizionata dall'ambiente molto competitivo)*
- *Si sottopone a un ciclo di psicoterapia e modifica il suo atteggiamento nei confronti del lavoro (che non si vede costretta a cambiare) con completa risoluzione dei sintomi*
- *Ha trovato un supporto molto forte nella famiglia (marito, nascita di una bambina)*

DIPENDENZA DA LAVORO

- Il 25% della popolazione, maschi>femmine, ne soffre
- Rientra nelle **NUOVE DIPENDENZE**
e nella sottocategoria DIPENDENZE SOCIALMENTE ACCETTATE
(in colore nero):
 - giochi d'azzardo
 - pornografia
 - sesso
 - dipendenza affettiva
 - dipendenza da cibo
 - vigoressia
 - attività fisica
 - internet
 - videogiochi
 - televisione
 - tel. cellulare
 - dipendenza da lavoro

DIPENDENZA DA LAVORO

- La dipendenza da lavoro e le altre nuove dipendenze sono

DIPENDENZE NON DA SOSTANZE

- Possono associarsi tra di loro ed associarsi alla dipendenza da sostanze
- La dipendenza da lavoro si associa spesso a tabagismo, alcolismo, uso di droghe illecite, specie cocaina, ecc. (polidipendenza).

DIPENDENZA DA LAVORO

DISTINGUERE LA DIPENDENZA DA LAVORO DALLA
PASSIONE PROFESSIONALE

(**amore** per il proprio lavoro),
dall'HARD WORK, dalla MOTIVAZIONE
e dal COMMITMENT

Hard worker:

- Alterna al lavoro duro e prolungato spazi di vita liberi dal pensiero del lavoro e ne sa godere pienamente
- Non è presente il craving quando non sta lavorando
- Tiene distinta dal lavoro la vita privata (barriera)
- Mantiene senso critico
- Si dimostra consapevole

DIPENDENZA DA LAVORO

- Periodi della vita in cui si sceglie o è necessario lavorare moltissimo non configurano dipendenza da lavoro
- Il concetto di dipendenza da lavoro è, a mio avviso, difficilmente applicabile anche a lavori per loro natura creativi, come quello di artisti, uomini di scienza, ecc.

DIPENDENZA DA LAVORO

- Tutte le categorie di lavoratori ne possono essere colpite, inclusi gli operai (Stachanov)
- Tuttavia, oggi, le categorie professionali maggiormente vittime sono:
 - avvocati, manager, medici, impiegati, artigiani, negozianti, imprenditori
 - sia lavoratori autonomi che dipendenti

***LE ORGANIZZAZIONI WORKAHOLIC:
non di rado sono l'azienda, l'istituzione,
l'ambiente, più che i singoli,
all'origine del problema***

**“I hate popcorn, but I’m conditioned to eat it when
I go to the movies”**



**Nora Volkow,
Director of National Institute of Drug Abuse,
USA National Institute of Health
The Lancet, August 6, 2011**

DIPENDENZA DA LAVORO

LE ORGANIZZAZIONI WORKAHOLIC

- “Effetto Lucifero. Cattivi si diventa?”

Philip Zimbardo, già presidente della Am. Psychological Association

- Stanford Prison Experiment
- *role playing*
- Teoria della *deindividuazione*
di Gustave Le Bon

DIPENDENZA DA LAVORO

CARATTERISTICHE DEL DIPENDENTE DA LAVORO

- Lavoro prioritario a tutto
- E' l'unico vero investimento affettivo
- Tendenza ossessiva compulsiva
- Craving
- Perfezionismo
- Efficientismo
- Rigidità comportamentale
- Incapacità di delegare
- Controllo sempre su tutto
- Fare più cose contemporaneamente

DIPENDENZA DA LAVORO

POSSIBILI MECCANISMI PSICOLOGICI

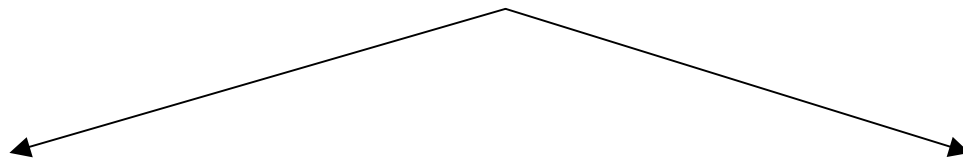
DEFICIT DI AUTOSTIMA



BISOGNO CONTINUO DI APPROVAZIONE



BISOGNO OSSESSIVO DI ECCELLERE



LAVORO COMPULSIVO

LAVORO COME REALIZZAZIONE

I MOTTI DEL DIPENDENTE DA LAVORO:

LABORO ERGO SUM

VIVERE PER LAVORARE

“Thank you my Lord, today is Monday!”

CONSEGUENZE DELLA DIPENDENZA DA LAVORO

- **ORGANICHE** (*per lo più aspecifiche; lavoro come concausa*):
 - obesità, steatosi epatica, ipertensione, m. cardiovascolari, diabete e sindrome metabolica,
 - disturbi digestivi (colon irritabile, reflusso GE)
 - neurologici: cefalea, insonnia
 - malattie muscoloscheletriche da posture scorrette e da movimenti limitati o reiterati (mouse del PC)
 - disturbi visivi da mancato rispetto delle pause al VDT
- ABUSO DI PSICOFARMACI

DIPENDENZA DA LAVORO e ASPETTI PSICHICI

- **Controlli continui e inutili**
- **Mania dell'ordine**
- **Si associa spesso a ipocondria**
- **Rituali ripetuti**
- **ansia, agitazione, attacchi di panico, malessere, forte disagio in assenza del lavoro**
- **Masochismo e sadismo psicologici, autodistruttività, feticismo, narcisismo**
- **Ira, aggressività ↔ depressione**

CONSEGUENZE DELLA DIPENDENZA DA LAVORO

La dipendenza da lavoro può danneggiare *la famiglia, gli affetti, coniuge e figli in particolare, il partner, le amicizie, i colleghi di lavoro, i dipendenti* (separazioni, divorzi, difficoltà affettive, isolamento, solitudine).

Lo stesso lavoro può subire conseguenze negative: spesso *diminuiscono l'efficienza, paradossalmente la produttività, quasi sempre l'innovazione, la creatività tende a scomparire.*

DIPENDENZA DA LAVORO E SOCIETA'
Information and communications technology
(ICT)

- Nell'ICT si ha l'opposto della mancanza di autonomia e di responsabilità
- Coinvolgimento dei lavoratori nei processi decisionali
- Dilatarsi incontrollato dei tempi di lavoro a scapito della vita privata e sociale

Aldo Bonomi – Milano ai tempi delle moltitudini, 2008

**Il ciclo delle formelle del campanile di Giotto,
dedicate al lavoro**
Mariella Carlotti, Il lavoro e l'ideale. Società Editrice Fiorentina



Herbert Marcuse
Eros and civilization.
A Philosophical Inquiry into Freud, 1955

- In quanto condizionato dal differire e far divergere la soddisfazione istintuale, il lavoro contrasta col principio del piacere
- *Tuttavia, l'idea di una tendenza erotica al lavoro non è estranea alla psicanalisi*
- Freud però non distingue tra lavoro alienato e non alienato (il primo è repressivo sulle potenzialità umane, incluse quelle libidiche)

MAYO
CLINIC



Dr. Charles H. Mayo's motto:

“There's no fun like work”.

- Il *gioco* è fine a se stesso, il lavoro è in funzione dell'autoconservazione

(Barbara Lantos, Il lavoro e gli istinti)

- E' lo scopo e non il contenuto che stabilisce se un'attività è gioco o lavoro
- *E' possibile trasformare il lavoro in gioco?*
- Un lavoro "libidico" di questo genere costituisce una rara eccezione, e può aver luogo soltanto al di là e ai margini del mondo del lavoro *(H. Marcuse, - One-Dimensional Man)*

- ... si può diventare tanto eterodipendenti da non trovare più in se stessi né capacità di giudizio, né valori personali al proprio operare, e neppure ragioni che giustificano di fronte alla collettività se i risultati del proprio lavoro sono costruttivi o no
- Passano in secondo piano caratteristiche come essere capace, solerte, utile:
- l'acritica dipendenza da pur rilevanti determinanti esterne corrisponde a una sorta di irresponsabilità, tra l'altro per niente idonea alla sopravvivenza

Renato Rozzi

Costruire e distruggere. Dove va il lavoro umano? 1997

Herbert Marcuse - One-Dimensional Man.

Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society, 1964

Ci sono vie d'uscita?

“Il cambiamento qualitativo sembra presupporre un cambiamento *quantitativo* nel tenore avanzato di vita, vale a dire una riduzione del sovrasviluppo”

Questo concetto, pionieristico negli anni 60, è stato più recentemente ripreso e portato avanti, alla vigilia annunciata della grave crisi economica, con accenti diversi ma con un denominatore comune, da non pochi innovativi pensatori contemporanei; tra i più noti: Zygmunt Bauman, Ervin Laszlo, Serge Latouche (v. per quest'ultimo: La scommessa della decrescita, Feltrinelli 2007-2010)

BIBLIOGRAFIA e LETTURE CONSIGLIATE

- J. Elowe. Workaholism: between illusion and addiction. Encephal 2010; 36(4): 285-293.
- Uchiyama S. et al. Job strain and risk of occupational events in hypertensive japanese workers. J Occup Health 2005; 47: 102-111.
- Cesare Guerreschi. Workaholic. Dipendenza da lavoro: come curarla. Guerini e Ass. 2009.
- Andrea C. d' Antonio. Malati di lavoro. Cos'è e come si manifesta il workaholism. Cooper, 2010.
- Giuseppe Leocata. Il medico competente. Ed. Il sole 24 ore. 2002.
- Aldo Bonomi – Milano ai tempi delle moltitudini, Bruno Mondadori 2008.
- Herbert Marcuse. L'uomo a una dimensione. L'ideologia della società industriale avanzata. Einaudi. Nuovo Politecnico, 1968.
- Herbert Marcuse. Eros e civiltà. Piccola biblioteca Einaudi, 1968.
- Renato Rozzi. Costruire e distruggere. Dove va il lavoro umano? Il Mulino 1997.

Consiglio inoltre la visione dei film:

- *Viaggi di nozze, episodio di Raniero e Fosca, regia di Carlo Verdone, 1995.*
- *Carnage, regia di Roman Polanski, 2011 (il personaggio dell'avvocato).*