



# La Dipendenza da Lavoro (Work-Addiction)

Vostro marito non ha mai una domenica libera? “Staccare” anche solo per qualche giorno è impensabile? Vi svegliate nel cuore della notte pensando al vostro capo?

*Est modus in rebus* scriveva Orazio ne “Le Satire” (Orazio, Satire, I, 1, 106-107), ad indicare che nelle cose e nelle azioni esistono dei confini oltre i quali non può esistere il giusto.

Il senso del limite in psicologia è molto importante, perché funge da spartiacque tra normalità e patologia.

Prendiamo, ad esempio, il lavoro; generalmente tutte le persone devono lavorare per vivere e naturalmente nessuno mai si sognerebbe di mettere in discussione la validità di questo concetto, oggi peraltro particolarmente attuale in tutta la sua drammaticità.

Vorrei però descrivere che cosa può succedere ad alcune persone quando il lavoro assume significati e ritmi che esulano dalla ricerca del semplice sostentamento e dalla realizzazione delle proprie aspirazioni, sconfinando in un comportamento patologico.

L'espressione *Workaholism*, letteralmente “ubriacatura da lavoro” fu utilizzata per la prima volta negli Stati Uniti all'inizio degli anni '70; la traduzione è, a mio avviso, particolarmente efficace perché i comportamenti di chi ne è affetto riprendono molto fedelmente quelli dell'alcolista. Per rendere meno tecnica ed elaborata la descrizione di questa sindrome proverò a fare degli esempi di vita quotidiana.

La vita di Roberto appare perfetta: sposato da 15 anni, ha una bella famiglia con 2 figli, una casa di proprietà, un'auto di lusso e “un bel lavoro”; è un importante manager di un'azienda che opera nel campo della pubblicità, passa da una città all'altra, da un albergo all'altro, da un cliente all'altro. Mai due giorni nello stesso posto, però sottolinea lui: “Ne vale la pena, non sa quante soddisfazioni mi sono tolto in questi anni, la barca, la casa in montagna, eccetera”.

Da qualche mese Lucia, moglie di Roberto, afferma che suo marito è diventato intractabile, riferisce che è scontroso, costantemente nervoso ed irritabile. Ha anche cominciato, di sua iniziativa, ad assumere dei farmaci per tenersi sempre sveglio e pimpante. Il loro rapporto si sta velocemente deteriorando, anche le minime attenzioni nei confronti di lei sono svanite; eppure, il lavoro sembra funzionare bene, i soldi arrivano puntuali, tutto appare come al solito.

Roberto nel frattempo ha cominciato a lavorare di nascosto, nel tempo libero legge o fantastica su promozioni, maggiori responsabilità, maggiori guadagni e il suo ritmo di vita è diventato frenetico; ha spesso mal di testa, mal di stomaco e dorme 4 ore per notte, nonostante ciò tira dritto per la sua strada pensando che “Ne vale la pena” che “Non faccio del male a nessuno”, “Lo faccio per i miei figli”, le sue forze sembrano inesauribili; la sua strategia per proseguire la carriera nella dipendenza è chiara: “So di essere schiavo del lavoro, ma meglio questa che tante altre cose”. Si sente inutile e in colpa se rimane con le mani in mano, il “far niente” lo terrorizza e lo rende aggressivo, autoritario ed impaziente nei confronti di chi non condivide i suoi ritmi; lavorare sempre invece aumenta la sua autostima, lo trasporta in uno stato “adrenalinico” come egli stesso afferma, in definitiva si sente vivo solamente quando lavora e “produce”.

Inutile dire che questa è la fase più critica, spesso in questo periodo alla work addiction va ad aggiungersi una seconda dipendenza (interdipendenza) come l'alcol “Per rilassarmi alla sera dopo una lunga giornata” o i farmaci-droghe “Per tenermi su” o il gioco d'azzardo “Per distrarmi e non pensare a niente”.

Roberto è diventato bugiardo, egoista, spesso crede di essere un fallito e si è isolato dagli altri, sta cominciando a pensare che qualcuno lo voglia licenziare o rubargli il posto.



Come già detto, il carattere subdolo della dipendenza da lavoro, cioè il rinforzo della società nei confronti di un comportamento vissuto come sano e innocuo, rende particolarmente difficoltosa la terapia di questa sindrome; molto spesso essa serve a mascherare depressioni latenti, mancanze esistenziali o problemi con l'elaborazione delle proprie figure genitoriali, con il senso dell'autorità, o per compensare un vuoto affettivo facendosi accettare per quanto si è bravi, per quanto ci si impegna e si guadagna.

Infine, è comunque d'obbligo precisare che esistono soluzioni terapeutiche efficaci e risolutive. ■

#### **Per maggiori informazioni**

Dott. Marco Bellato, Psicologo – laureato a Padova in psicologia clinica e di comunità – vive e lavora a Bolzano. Specialista nella diagnosi e trattamento delle new Addictions (gioco d'azzardo patologico - shopping compulsivo - dipendenza da lavoro - dipendenza da internet - disturbi della sessualità).

Studio Professionale: via Grappoli 50, 39100 Bolzano ([www.libertadgioco.org](http://www.libertadgioco.org)) - e-mail: [psy.bellato@gmail.com](mailto:psy.bellato@gmail.com)