

Rimedi e soluzioni per resistere alla DIPENDENZA da LAVORO

di mario alberto catarozzo



I termine *workaholic* indica colui che è talmente dedito al lavoro da esserne dipendente e mette tutto il resto in secondo piano. È di questi giorni la notizia circolata sui media del tasso di suicidi registrati negli ultimi anni tra i manager giapponesi per la cosiddetta "morte per sfinimento" causata dall'eccessivo carico di lavoro. Senza arrivare a questi livelli (per fortuna!) anche nella professione legale esistono coloro che sono "malati di lavoro" e che dedicano quasi la totalità del proprio tempo e delle proprie energie all'attività in studio. Si comincia il mattino presto, spesso prima delle 8, per finire la sera dopo le 20-22 e in molti casi si continua a casa fino a notte fonda, senza soluzione di continuità.

Le situazioni che accompagnano tale comportamento sono molteplici, si va da chi è innamorato del proprio lavoro al punto da averlo "sposato" e vivere per esso, a chi trova nel lavoro l'unica fonte di gratificazione. Vediamo alcune situazioni che abbiamo tipizzato per raccogliere le persone accomunate dalle stesse motivazioni e qualche correttivo che potrebbe risultare salutare.

L'INNAMORATO DEL PROPRIO LAVORO

Rientrano in questa categoria coloro che hanno scelto il lavoro come compagno di vita. La professione è diventata così molto di più di un'attività lavorativa. È parte integrante della vita di ciascuno. La professione è diventata lo scopo della vita, la ragione per cui si fa ogni altra cosa. Per costoro la professione occupa l'intera giornata e l'ufficio è il luogo naturale dove trascorrere persino il fine settimana. Se c'è una famiglia, questa deve sottostare ai ritmi di lavoro e agli impegni che vengono prima di ogni altra cosa. È un atteggiamento più maschile che femminile, soprattutto in presenza di figli. I fine settimana sono in studio a lavorare, oppure lo studio viene trasferito a casa e le vacanze si trascorrono tra computer e telefono.

In questi casi sarebbe utile ricordare che ogni situazione può essere vissuta bene se c'è un equilibrio e che la vita di ciascuno è come una ruota composta da tanti spicchi (aspetti economici, aspetti sociali, aspetti affettivi, la salute, aspetti "spirituali" etc.) e che il benessere può derivare solo da un equilibrio tra questi.

CHI NE TRAE L'UNICA FONTE DI GRATIFICAZIONE

Si entra qui nella sfera del successo e dell'autostima. Esistono persone che non riuscendo a trovare soddisfazione in altri campi, si buttano a capofitto nel lavoro, perché qui sono riusciti a costruirsi un'immagine che li gratifica di fronte agli altri.

In famiglia non stanno bene, non riescono ad affermarsi ed ecco che sostituiscono le gratificazioni della vita familiare, di coppia e più in generale relazionali con quelle professionali. Non si sentono a loro agio nella vita privata, mentre si sentono realizzati in quella professionale dove ricevono apprezzamenti e hanno successo.

Per molti la qualifica professionale diventa come uno "scudo", una seconda pelle. Essere e fare l'avvocato non è più solo un lavoro, ma diventa una condizione sociale e un "vestito" portato in ogni contesto. In questi casi intervenire è più difficile, perché coinvolge la sfera emotiva e psicologica della persona che per prima dovrebbe accorgersi e avere il desiderio di fare qualcosa per sistemare questo approccio alla professione e alla vita in generale. Forse può essere utile ricordare che dietro ogni giacca e cravatta, ogni gonna e tacchi c'è una persona che ha bisogno di nutrire se stessa, in tutte le sue sfaccettature: dalla musica all'arte, dalle relazioni affettive a quelle professionali, dalla cura del proprio corpo a quella dell'anima, dalla realizzazione economica a quella sociale.

CHI È INSERITO IN UN INGRANAGGIO PIÙ GRANDE DI LUI

Poi ci sono coloro che subiscono le situazioni. Non solo le seconde linee, ma anche le prime, quindi i titolari e i team leader. I primi sono in balia dei loro capi, per cui i ritmi di lavoro sono scanditi da terzi. Ecco l'attività che si protrae fino a tarda sera per completare una pratica, oppure per un closing. Le email viaggiano a qualunque ora del giorno e della notte, fine settimana compresi e ferie incluse. Nella seconda tipologia (i titolari) rientrano invece coloro che pur avendo teoricamente la libertà di gestire la propria agenda...in realtà sono vittime di situazioni esterne, scadenze, richieste del cliente. I loro datori di lavoro sono i clienti e i clienti dettano le regole o quantomeno i tempi di lavoro. Lavorare la notte e il fine settimana spesso



è l'unica via di uscita per stare dietro a tutti gli impegni e rispondere alle richieste. In questi casi alcuni rimedi riguardano la comunicazione interna e il dotarsi di policy o regole che, per esempio, prevedano il divieto dell'uso delle email dopo una certa ora la sera o i week end. Oppure, per i titolari una buona programmazione e la delega possono avere effetti deflattivi. Importante è anche la capacità di identificare nel proprio portafogli clienti i meno redditizi che assorbono tempo prezioso e che potrebbe essere dedicato alle altre pratiche.

LO STAKANOVISTA

Rientriamo qui in uno stile di vita. Gioca un ruolo fondamentale la cultura (familiare) di provenienza dove il lavoro è al primo posto, piuttosto che i modelli professionali avuti nella propria carriera (il dominus).

Lavorare è un valore di per sé e lavorare tanto è un valore a sua volta.

Siamo quindi in un atteggiamento culturale che diventa stile di vita. In questo caso un rimedio potrebbe essere ripartire dall'amore e dal rispetto della propria persona, cominciando a riprendere attività di cura personale come lo sport e il piacere degli hobby e del tempo libero.

CHI È GESTITO DAL SENSO DI COLPA

Lavorare fino a non poterne più, in modo che lo smettere non sia più una scelta ma una necessità. È questo l'approccio di chi si sente in colpa se esce un'ora prima dall'ufficio, mentre gli altri stanno ancora lavorando, oppure sente disagio nel prendersi degli stacchi per recuperare le energie. Il portarsi il computer in vacanza è come portarsi un ansiolitico. La sera quando si chiude la porta dell'ufficio si pensa a tutte le cose che ancora si devono

fare, ma poiché si è allo stremo delle forze, non averle fatte non dipende da mancanza di buona volontà, ma da fattori che vanno oltre le nostre umane possibilità... in altri termini non è colpa nostra. In questi casi il primo passo è prendere coscienza di questo meccanismo mentale e imparare a sostituire il senso di colpa con il benessere. Se ciò non basta e questo atteggiamento inquina la qualità di vita, rivolgersi a uno psicoterapeuta per avere una mano può essere una ottima idea.

CHI È LEGATO ECCESSIVAMENTE AL GUADAGNO

La leva economica e del successo gestisce le scelte lavorative di questa categoria di persone. Fatturare diventa un must, così come avere quel cliente o portarsi a casa quell'incarico. Siamo qui oltre la sana competizione o ambizione. Siamo all'ossessione da guadagno, alla esigenza impellente di affermarsi sugli altri, stimoli che diventano totalizzanti. Logicamente i ritmi di lavoro seguono la dimensione dell'ambizione, senza più limiti o regole. Raggiungere quel risultato viene prima di ogni altra cosa, esigenze familiari e relazioni sociali. In questi casi va considerato che ogni cosa ha un prezzo e questo atteggiamento protratto nel lungo periodo prima o poi ci presenterà il conto in termini di salute e di relazioni.

*Formatore e Coach specializzato sul target professionisti dell'area legale
[@MarAlbCat](#)