

Per combattere il lavoro tossico è necessario il lavoro interiore

Mario Raffaele Conti

[Home](#) » [Gli Articoli](#) » Per combattere il lavoro tossico è necessario il lavoro interiore

Per combattere il lavoro tossico è necessario il lavoro interiore

Il libro **Lavoro tossico di Isabella Schiavone (Nutrimenti editore)** comincia con una citazione di Eric Fromm: «Una società che mette il denaro al di sopra dei valori umani, produce individui malati, alienati e infelici». Proprio questa settimana, la notizia della 425 morti sul lavoro nei primi sette mesi del 2025. Un numero esagerato. Isabella Schiavone, come spiega nella sua introduzione **Gianni Riotta**, giornalista e docente della Princeton University, «affronta con eleganza intellettuale e coraggio e etico l'ipocrisia che ammanta il mondo del lavoro in Italia». Un racconto fatto di testimonianze e dati intuizioni, una realtà quella raccontata da Schiavone, di luoghi di lavoro «che ricordano più la serie Gomorra che l'utopia sociale di Adriano Olivetti».

«**Il bullismo non esiste solo nelle scuole**», esordisce la giornalista Rai nel suo libro. «Dilaga anche negli ambienti professionali: dalle aziende ai ministeri, dagli ospedali alle università». Sono parole pesanti che denunciano un dato di fatto, «carichi di lavoro che non contemplano pause, attitudini personali, giorni di riposo».





Tensione costante durante l'arco della giornata lavorativa. Incapacità di contenimento emotivo che ha conseguenze sugli altri». Si parla spesso di etica, ci si riempie bocca, libri e conferenze sulla morale, sulla non violenza, ma quando si tratta di profitto, allora tutto viene messo in secondo piano. Perché innanzitutto bisogna far soldi, a qualsiasi costo. E allora vale tutto, l'arroganza, la scortesia, i ricatti morali, il controllo indiscriminato. Quanti di noi hanno sperimentato questa piaga nel lavoro?

Non è così raro trovarsi in situazioni in cui assieme alla tua professionalità ti viene richiesta anche l'anima. «L'Italia è un paese corrotto nel suo DNA mentale, ma non emotivo. Quello sarà lo stadio finale, il punto di non ritorno», scrive Isabella Schiavone. Quante volte sul lavoro le persone devono nascondere il talento, «per non rappresentare una minaccia»? Si parla dei casi di cronaca, di quelle aziende in cui non è nemmeno consentito fare una pausa-pipì, ma se, come spiega Isabella, «il 40% dei dipendenti italiani vorrebbe cambiare impiego entro l'anno, contro una media europea del 31%» qualcosa vorrà dire. C'è una generale insoddisfazione lavorativa in Italia. Tra i giovani e anche tra i meno giovani, per non parlare delle persone mature.

Tutti noi abbiamo sotto gli occhi **l'incompetenza di tante persone che occupano posti di rilievo o addirittura strategici. La competenza fa paura.** La competenza non si può controllare e soprattutto fa ombra alle persone che vogliono arrivare nei posti chiave e che non ne hanno le qualità. Ci sarà – anche – un motivo se i giovani che possono e che riescono, portano il loro cervello all'estero e cercano di realizzarsi in luoghi dove si viene pagati adeguatamente, dove c'è una vita sociale attiva e soddisfacente, dove le capacità reali vengono riconosciute e trovano uno sbocco. **Sapevate che esiste anche la “sindrome da corridoio”?** Spiega Schiavone che è «una interazione di ansie e disagi tra sfera lavorativa e vita privata che colpisce circa 3 milioni di lavoratori e compromette sia il benessere personale la salute mentale dei dipendenti, sia la loro produttività». Una volta si diceva “basta lavorare”, era l'epoca in cui gli abusi, in casa, nella società, sul lavoro, erano una prova di resistenza. **Poi si è capito che invece l'abuso è un abuso e basta.** Che non si diventa più bravi e più forti se si resiste, ma che la società migliora se queste cose non avvengono. Lo so, ogni giorno si parla di molestie, di cattiverie, di diritti calpestati. Sempre di più, anche qui da noi. Ma cari signori datori di lavoro, come ricorda questo straordinario libro, **«il coinvolgimento, il senso di appartenenza o addirittura l'entusiasmo dei lavoratori è legato a doppio filo con il riconoscimento dei loro bisogni»!**

C'è bisogno di un cambiamento epocale rispetto alla tendenza che ci sta portando indietro di

cinquant'anni. **L'ambiente di lavoro tossico non aiuta né la persona, il lavoratore, né il datore di lavoro, né nell'economia di questo scassato Paese che è l'Italia.** E non si tratta solo di diritti sindacali verso i quali ormai c'era addirittura un'avversione psicologica, troppo spesso sono stati calpestati senza alcuna stigmatizzazione sociale e politica, e spesso dietro questi diritti si sono nascosti degli abusi di fiducia. Quello che scriviamo in questo giornale è che è **necessario un cambio di passo, non soltanto curare lo stress, come è giusto che sia, ma curare la causa dello stress.**

In un capitolo che vi piacerà molto, si parla di cambiare vita. Quanti di voi vorrebbero cambiare vita? Sapete che è una aspirazione che viene a qualsiasi età? E sapete che il cambio di vita è necessario prepararlo, pensarlo, cullarlo e che è necessario acquisire le capacità per questo cambio? Scrive Schiavone «che quasi un lavoratore italiano su dieci vorrebbe cambiare vita nel giro di un anno, lasciarsi tutto alle spalle regalarsi una nuova esistenza». La giornalista racconta storie meravigliose di cambi di vita, gente che con coraggio ha lasciato il lavoro e si è costruita una nuova competenza e un'esistenza più felice; gente che è partita per l'India e poi ha creato imprese digitali nel settore della moda. Gli esempi sono tanti e bellissimi. Spesso sui social si vedono racconti di questo genere. Dice Isabella Schiavone: «**Il lavoro interiore genera spazio dentro se stessi. Uno spazio che aiuta a osservarsi, percepirsi, conoscersi**». Sì, per portare la consapevolezza nel lavoro è necessario portarla dentro noi stessi. Credo sia il messaggio più bello che questo libro ci dona assieme a una serie di consapevolezze sociali che non possiamo più ignorare.

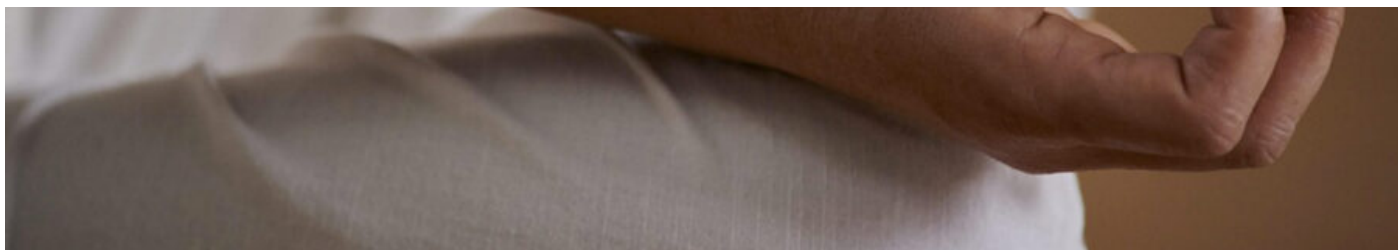


Da sinistra, i giornalisti Gianni Riotta, Isabella Schiavone e Paolo Di Giannantonio alla presentazione del libro a Roma (sotto, la registrazione dell'evento).



Le teste calde, i cuori di pietra, gli arsenali colmi, le follie che contagiano le masse sembrano così potenti da soffocare ogni spazio, ogni respiro, ogni speranza di futuro. Una domanda resta sospesa: ci sarà mai un tempo in cui tutto questo sarà distrutto, trasformato, e al suo posto sorgerà solo amore? Forse sì. Forse il compito di ciascuno è custodire questa speranza, coltivarla, tramandarla, perché un giorno diventi realtà...





Mantenere il silenzio in un contesto dedicato alle pratiche allarga il campo di coscienza e ammorbidisce le resistenze per favorire la trasformazione sul piano sottile. Ma la pratica di Mauna nella via ordinaria è tutta un'altra storia...



Spesso non siamo protagonisti della nostra esistenza, ma semplicemente reazioni viventi a stimoli, abitudini, automatismi. Krishna, in questo verso, ci sta rivelando qualcosa di scomodo ma liberatorio: quando siamo dominati dall'ego, viviamo come sotto ipnosi. Cosa fare? Imparare a basare ogni scelta su una conoscenza viva, trasformativa...



Mario Raffaele Conti