PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4545 di Martedì 24 settembre 2019

La sindrome da "Bore - out"

Un'anomalia mentale che porta allo sfinimento per noia per mancanza di lavoro, da non confondersi con il Burnout....

C'è una sostanziale differenza tra i fenomeni del "burnout" e del "bore-out".

Il primo è classificato generalmente come una sorta di disagio lavorativo concausato dal troppo stress da lavoro.

La sindrome del bore-out invece rappresenta un'altra anomalia mentale che porta piuttosto allo sfinimento per noia per mancanza di lavoro. Fatto aggravante è sicuramente un eventuale futuro e fatale licenziamento dal posto di lavoro, del quale sarebbero colpiti in prospettiva, per vari motivi, quasi un terzo dei lavoratori attuali.

Nel 2016, in un curioso articolo del settimanale Le Vif-L'Express a Bruxelles, il bore-out viene descritto come una invadente malattia soggettiva.

Da quando si è iniziato a parlarne, si è subito chiarito che boreout non equivale a pigrizia; il problema principale è la mancanza di sfide che una determinate mansione può offrire o no al dipendente, ovvero il non essere assorbiti da qualcosa cui si tiene veramente. La particolarità di questa sindrome è che può colpire dagli impiegati al top manager. Per questo si potrebbe affermare che "le vie del Bore - Out sono infinite"; chi ne è affetto simula impegno, come se la regola aurea fosse sembrare continuamente affaccendati, tanto da dare l'impressione di essere sul punto di collassare.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[CODE] ?#>

Il campionario delle strategie messe in atto per evitare di sembrare annoiati è vasto: si va dal riempire la scrivania di carte e cartelle al picchiare duro e rumorosamente sulla tastiera del computer, dall'aggirarsi per i corridoi con aria seria e preoccupata, al finire con il portarsi il lavoro a casa, anche se spesso non sarebbe necessario. L'unica conseguenza che nessuno mette in preventivo è che la sera si torna a casa stanchi e stressati. Il sentimento di non essere adeguati e sottovalutati porta dritto alla disistima di sé che, in una spirale di cui non si vede la fine, finisce con il ripercuotersi sul rendimento lavorativo. Il Bore - Out è come un virus digitale, una sindrome d'ufficio, da scrivania e computer, tipico della moderna società high- tech. Nel terziario avanzato spesso si cercano persone con formazione accademica, magari proprio quando non sarebbe necessario per il tipo di posto che si andrà a ricoprire. In questi casi, l'iperqualificazione porta alla sottovalutazione di sé stessi.

Il Bore - Out è insidioso, in quanto non è sempre facile riconoscerlo. Il mondo del lavoro è diventato altamente competitivo, e lo stress da performance è visto come un sinonimo di efficienza. Per questo il suo contrario, il sottoutilizzo, rimane nell'ombra, ma è errato pensare, come si crede comunemente, che siano i funzionari delle amministrazioni pubbliche a soffrirne di più. La burocratizzazione delle mansioni è infatti una costante della terziarizzazione che ha investito molti ambienti di lavoro. Per alcuni esperti la sindrome da bore-out rientra nella patologizzazione della vita quotidiana, nel cercare una malattia dappertutto.

Check-list: Soffri di sindrome di bore-out?

- Ti dedichi a faccende private durante le ore di lavoro?
- Ti senti sottostimolato o annoiato?
- Di tanto in tanto ti capita di far finta di lavorare, mentre in realtà non stai facendo nulla?
- Alla sera ti senti stanco e spossato anche se non hai subito nessun tipo di stress?
- Sei decisamente scontento del tuo lavoro?
- Non vedi lo scopo del tuo lavoro, né il suo senso più profondo?
- Saresti di fatto in grado di svolgere le tue mansioni molto più rapidamente di quanto tu non faccia?
- Ti piacerebbe cambiare lavoro ma sei frenato dal timore di guadagnare troppo poco in un altro contesto?
- Spedisci e-mail private ai colleghi durante le ore di lavoro?
- Nutri uno scarso interesse nei confronti del tuo lavoro o non ne nutri affatto?

Se hai risposto affermativamente a più di quattro domande, potresti soffrire di sindrome di bore-out o essere comunque a rischio.

Una nuova sindrome quindi da non sottovalutare da parte di tutti, in primis dalla persona colpita e in secundis dal suo capo diretto, ma anche dal responsabile risorse umane, dall'amministratore delegato, ecc....

"Tutto il resto è noia" F. Califano, 1976

Massimo Servadio

Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni, Esperto in Psicologia della Salute Organizzativa e Psicologia della Sicurezza lavorativa

Bibliografia: Philippe Rothlin / Peter R. Werder: Unterfordert. Diagnose Boreout ? wenn Langeweile

krank macht. (Mancanza di stimoli. Diagnosi di bore-out - quando la noia diventa malattia) Redline Verlag 2014

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it