

Lifestyle

# Diritto alla disconnessione, a che punto siamo in Italia?

Il diritto di spegnere tutto, mente compresa, quando usciamo dall'ufficio è anche un tema di salute mentale

di Michele Razzetti

26 ottobre 2023





Illustration: GQItalia

Se per **chi si sbronzia di lavoro**, i *workaholic*, farsi cinque *shot* di email usciti dall'ufficio non è poi così male, per altri il **diritto alla disconnessione** è un tema davvero significativo. Persone che no, non vogliono ricevere **WhatsApp, email, telefonate, fax e piccioni viaggiatori** da parte di capi, colleghi e clienti **dopo la fine** – da contratto, per chi ce l'ha – della giornata lavorativa. E attenzione: non è solo una questione di principio, ma anche di salute, di benessere mentale.

Perché sì, essere lavorativamente attivi 24/7 (leggi, in inglese, *twenty four seven*, cioè sempre) è una delle strade direttissime per l'**esaurimento nervoso**, che sempre inglese spesso viene chiamato *burnout*. Lo ha confermato anche **Alessio Carciofi**, esperto di benessere digitale, nel corso dell'incontro, organizzato da Green Media Lab, *L'impatto invisibile del digitale*: «Nel tempo abbiamo sviluppato un *mindset* (cioè un'impostazione mentale, ndr) orientato a lavorare di più, sviluppando una **cultura del 24/7 che ci ha paradossalmente reso meno produttivi**. Una cultura del riposo, dall'altra parte, sempre più assente e che ci dimostra come un uso inconsapevole della tecnologia ci conduce a dei costi invisibili che subiamo».

Ecco, ma in questo contesto in cui ormai dovremmo sapere che essere sempre connessi, soprattutto per questioni lavorative, non è salutare, cosa stanno facendo le istituzioni? Ne abbiamo parlato con l'avvocato **Alessandro Del Ninno**, esperto in questi temi, e sono diverse le novità interessanti.

## Un impegno europeo

---

**Tech**

**È davvero possibile scollegare del tutto un Paese da Internet?**

di Luca Pierattini

---

**Gli errori dei capi che ci fanno venire voglia di cambiare lavoro**

di Fabiana Salsi

---

Grazie all'aumento della consapevolezza su questi temi, si è giunti anche a posizioni (attenzione, non si tratta ancora di norme) a livello di Unione Europea: «Il 9 ottobre 2023, ad esempio, il Consiglio Europeo ha presentato delle conclusioni con cui ha chiesto agli Stati che fanno parte dell'Unione di adottare misure per affrontare l'impatto del lavoro precario sulla salute mentale», spiega Del Ninno.

In questo contesto il Consiglio ha invitato la Commissione Europea «a considerare debitamente il diritto alla disconnessione in quanto misura di prevenzione per il benessere mentale di chi lavora. È uno **sviluppo**

**socio-sanitario-lavorativo** che mi pare molto rilevante».

Già, e che di fatto segue un'altra posizione, in questo caso un atto giuridico, che risale alla fine del 2022, esplicitata nella **Dichiarazione europea sui diritti e i principi digitali per il decennio digitale**, emessa dal Consiglio, dalla Commissione e dal Parlamento europeo, nella quale si legge che queste istituzioni si impegnano a «garantire che tutte le persone abbiano la possibilità di disconnettersi e godano di garanzie per l'**equilibrio tra vita professionale e vita privata** in un ambiente digitale».

## **A che punto siamo in Italia con il diritto alla disconnessione?**

Ogni singolo Stato deve il più delle volte capire come attuare le indicazioni delle istituzioni europee. Alcuni si erano mossi già da tempo e non tutti sanno, ad esempi, che sono diversi i Paesi europei che hanno già introdotto una norma nazionale per il diritto alla disconnessione. Pioniera in questo senso è stata la Francia nel 2016, seguita poi dal Belgio, dal Portogallo e anche dall'Italia.

Sì, «l'Italia menziona e disciplina il diritto alla disconnessione in una legge del 2017 dedicata al lavoro agile e poi, soprattutto dopo il Covid, nella **legge del 6 maggio 2021** che lo ha regolamentato in

modo più articolato. Alla fine dello stesso anno c'è stato inoltre un protocollo nazionale sul lavoro agile nel settore privato dove si menziona specificatamente questo diritto».

Nella legge del 2021 si specifica chiaramente che il diritto alla disconnessione è «necessario per tutelare i tempi di riposo e la salute del lavoratore, non può avere ripercussioni sul rapporto di lavoro o sui trattamenti retributivi». Tradotto: salvo accordi particolari nei nostri contratti relativi ad esempio alla reperibilità, possiamo pretendere che nessuno ci disturbi una volta usciti dalla porta dell'ufficio.

---

**Le nuove regole dello smart working**

**di Marco Perisse**

---

**Come usiamo lo smartphone rivela la nostra paura di rimanere soli**

**di Cecilia Uzzo**

---

Di più: possiamo spegnere pc, tablet e smartphone aziendali, senza temere ripercussioni di alcun tipo; questo vale ovviamente anche nei periodi di malattia e nel corso dei permessi, e tutti noi sappiamo quanto il principio basilare del “se sto male non mi disturbare” venga spesso ignorato.

Tutte misure che non sono solo messe nero su bianco, ma anzi possono essere fatte valere davanti a un giudice del lavoro nell'eventualità – sfortunata – di essere costretti a far valere i propri diritti in un tribunale.

---

**Se vuoi essere sempre aggiornato iscriviti alle nostre newsletter gratuite! →**



---

# GQ CONSIGLIA

---

Stile

**Il nuovo  
MoonSwatch è per  
veri appassionati ...**

di Micol Bozino Resmini

Stile

**Le nuove New  
Balance firmate  
Size saranno il mu...**

di Irene Ingelmo

Stile

**La Nike Air Max 90  
GORE-TEX è la  
sneaker ideale...**

di Néstor Parrondo

Cultura

**Il finale di *Lupin*:  
parte 3 spiegato nei  
dettagli**

di Guillermina Carro