

Burnout e Stress

Il webinar dedicato al burnout si apre con una spiegazione del suo obiettivo principale: comprendere che cosa significhi davvero esaurimento emotivo e professionale, quali siano i segnali d'allarme e come riconoscerli in sé e negli altri, soprattutto nel mondo del lavoro. Per questo è importante chiarire fin dall'inizio le aspettative dei partecipanti e degli oratori, così da gettare le basi per un percorso di prevenzione consapevole.

La parte teorica introduce prima di tutto il significato del termine burnout e la sua evoluzione nel tempo. Negli anni Sessanta veniva usato soprattutto in riferimento alle professioni di cura, come infermieri e assistenti; negli anni Settanta la psicologa Christina Maslach ne formalizzò la definizione; soltanto più tardi, a partire dal 2007, il concetto si diffuse anche nel mondo aziendale, in particolare tra le figure manageriali, sempre più esposte a stress e responsabilità crescenti.



Oggi sappiamo che il burnout non è la semplice stanchezza, ma una condizione complessa caratterizzata da debolezza fisica, affaticamento mentale e soprattutto esaurimento emotivo. Per lungo tempo non è stato riconosciuto come malattia: secondo l'ICD-10 era considerato un problema di gestione della vita. Ma dal 2019 l'Organizzazione Mondiale della Sanità lo ha incluso nell'ICD-11 come sindrome causata da stress cronico sul lavoro che non può essere gestito con successo. La definizione ufficiale riconosce tre dimensioni caratteristiche: la sensazione di esaurimento energetico, il distacco mentale dal lavoro accompagnato da atteggiamenti negativi e la diminuzione dell'efficacia professionale.

I sintomi del burnout si manifestano soprattutto come esaurimento emotivo, depersonalizzazione nei confronti del proprio ruolo e sensazione costante di fallimento nonostante gli sforzi. Le persone colpite iniziano a trattare clienti, pazienti o colleghi in modo impersonale, come se fossero distanti da sé, e non percepiscono più un reale significato nel proprio lavoro. Questa condizione può somigliare, in alcune fasi, anche al cosiddetto “boreout”, che deriva invece dal sottocarico e dalla mancanza di stimoli. È importante distinguere il burnout dalla depressione clinica: la depressione può avere cause molto varie, traumi, lutti o conflitti irrisolti, mentre il burnout nasce sempre da uno stress lavorativo non gestibile. Sebbene i sintomi possano essere simili, soprattutto all’inizio, la radice del problema è diversa. Tuttavia entrambe le condizioni possono presentare un calo dell’attenzione, perdita di slancio, senso di vuoto, disturbi del sonno, inibizione motoria, ansia, perdita di appetito e riduzione dell’interesse sessuale. Nelle forme depressive gravi possono comparire anche pensieri suicidari, motivo per cui la depressione richiede una terapia accurata e tempestiva.

All’interno del webinar viene presentato anche un caso di studio, quello di Dennis Traub, illustrato in un’intervista con il consulente Jürgen Wulff. Dennis, sviluppatore software e consulente IT, vive un burnout innescato dal proprio perfezionismo. Nonostante segnali fisici evidenti – mancanza di respiro, attacchi di panico, tachicardia – continua a pretendere sempre di più da se stesso. Le responsabilità lavorative e familiari si sommano, fino a generare ansia intensa e pensieri catastrofici. Convinto di non essere abbastanza, vive nella costante paura di fallire e perdere il lavoro. Solo attraverso un supporto terapeutico riesce a riconoscere il proprio perfezionismo e ad accettare la possibilità di essere fallibile, recuperando così una prospettiva più realistica su sé stesso e sui propri limiti. Il percorso affronta poi la situazione particolare dei dirigenti, spesso schiacciati tra le richieste della direzione e quelle del team, costretti a mostrare produttività costante senza poter contare su risultati tangibili. Questa pressione prolungata, unita alle responsabilità familiari, crea un senso di intrappolamento e rischia di sfociare in un esaurimento professionale grave. I manager devono quindi imparare a riconoscere i segnali di affaticamento non solo nei collaboratori ma soprattutto in sé stessi: l’assenza di pause, gli straordinari continui, il portarsi il lavoro a casa, la ricerca costante di riconoscimento attraverso le prestazioni sono campanelli d’allarme che spesso vengono ignorati.

La gestione di sé stessi diventa quindi un aspetto centrale. Non è realistico né sano funzionare sempre al cento per cento. Occorre riconoscere quali sono gli obiettivi fondamentali della propria vita – tempo, relazioni, benessere, non solo denaro – e chiedersi perché si fa ciò che si fa. Anche un dirigente ha il diritto di fallire, di mostrare umanità, di concedersi pause e riflessioni. La stessa logica vale per la gestione dei collaboratori: è necessario creare un ambiente lavorativo basato sulla sincerità, sulla comunicazione personale e sulla possibilità di parlare apertamente delle difficoltà. Mostrare le proprie debolezze permette agli altri di fare altrettanto e di non sentirsi soli.

Il burnout non deriva solo da un sovraccarico: anche un sottocarico prolungato può portare a frustrazione, senso di inutilità e perdita di motivazione. Per comprendere meglio come evolve il burnout, il webinar propone un cortometraggio che illustra i nove stadi tipici del processo: si va da un iniziale senso di inadeguatezza all’aumento del rendimento, fino alla trascuratezza dei bisogni personali e alla negazione dei problemi. Negli stadi più avanzati compaiono il ritiro dagli affetti, l’aggressività rivolta contro sé stessi, la perdita dell’identità, la depressione, l’ansia persistente e infine una totale perdita del controllo sulle proprie prestazioni.

La parte pratica introduce invece l’esercizio del “semaforo dell’energia”, un modello che aiuta a valutare la propria situazione interna. La zona verde indica la presenza di riserve; la zona gialla segnala un calo di energia e la necessità di rallentare; la zona rossa rappresenta l’esaurimento, con rischio elevato di errore e crollo emotivo. Chiedersi in quale zona ci si trova permette di intervenire per tempo, riflettere sui propri bisogni e cambiare direzione prima di raggiungere il limite.