

Corso di Alta Formazione
in
Organizzazione, Leadership e Strategie di Cambiamento
AA 2008/2009

LA SINDROME DEL BURNOUT

Alta Formazione - Organizzazione, Leadership e Strategie di Cambiamento

LA SINDROME DEL BURNOUT

Il termine burnout compare per la prima volta negli Anni '30 nel gergo sportivo e indica il fenomeno per il quale un atleta, dopo alcuni anni di successi, si esaurisce, si brucia e non può più dare nulla agonisticamente. A partire dagli Anni '70 entra nella terminologia dell'ambito lavorativo, in particolare nella letteratura riguardante le professioni di aiuto.

Recentemente, soprattutto in seguito ad alcune importanti evidenze scientifiche, si sta iniziando a parlare di burnout anche in altri ambienti lavorativi, in particolare in quello scolastico e sanitario. E' un termine che non è ancora contemplato dal DSM-IV, cioè dal sistema di classificazione internazionale delle patologie psichiatriche, non ha ricevuto nessun riconoscimento istituzionale ed è trascurato dai sindacati, ma sembra riguardare i docenti ed operatori sanitari in misura maggiore rispetto ad altre professioni.

Viene spesso erroneamente interpretato come scarsa motivazione, incompetenza, fragilità psicologica.

Il termine è stato introdotto in psicologia per la prima volta da Maslach (1982) per indicare una malattia professionale degli operatori d'aiuto. Oggi il suo campo di indagine si estende e diventa una patologia comportamentale a carico di tutte le professioni ad elevata implicazione relazionale.

Occorre distinguere il burnout dallo stress: il burnout può manifestarsi in concomitanza dello stress e lo stress può esserne una concausa, ma non necessariamente quando c'è una situazione di stress c'è anche burnout. Quando si parla di burnout si parla di una sindrome, cioè di una costellazione di sintomi e segni.

Il burnout è diverso anche dalle nevrosi: si tratta di una patologia comportamentale più che di un disturbo della personalità.

Sono state date più definizioni del termine, l'argomento è piuttosto recente e i nuovi studi ricerche aggiungono continuamente conoscenze del fenomeno. Inizialmente era stata definita come una perdita d'interesse nei confronti delle persone con cui si lavora, successivamente si è notato che se questa perdita d'interesse si accompagna a stress e insoddisfazione eccessivi può portare ad una ritirata psicologica dal lavoro.

Edelwich e Brodsky (1980) definiscono il burnout come una progressiva perdita di idealismo, energia e scopi, vissuta da operatori sociali, professionali e non, come risultato delle condizioni in cui lavorano.

Riportiamo la definizione che è stata data del burnout nel Progetto di Legge 4562 del 2 maggio 2000: "Sindrome di esaurimento emozionale, di spersonalizzazione e di riduzione delle capacità professionali che può presentarsi in soggetti che per mestiere si occupano degli altri e si esprime in una costellazione di sintomi quali somatizzazioni, apatia, eccessiva stanchezza, risentimento, incidenti"

Quali sono gli elementi principali che caratterizzano questa sindrome? L'affaticamento fisico ed emotivo, quello che una volta si definiva semplicemente esaurimento; l'atteggiamento distaccato e apatico nei rapporti interpersonali, per quanto concerne gli insegnanti sia nei rapporti con gli studenti, con i genitori che con i colleghi; il sentimento di frustrazione dovuto alla mancata realizzazione delle proprie aspettative professionali.

Recentemente è stato individuato un quarto sintomo: la perdita della capacità di controllo rispetto alla propria attività professionale, che porta a una riduzione del senso critico e quindi a una errata attribuzione di valenza alla sfera lavorativa.

La sindrome del burnout è caratterizzata da particolari stati d'animo (ansia, irritabilità, esaurimento fisico, panico, agitazione, senso di colpa, negativismo, ridotta autostima, empatia e capacità d'ascolto), somatizzazioni (emicrania, sudorazioni, insonnia, disturbi gastrointestinali, ecc.) e reazioni comportamentali (assenze o ritardi frequenti, distacco emotivo, ridotta creatività, ecc.).

Come si fa a rilevare la presenza di burnout? Uno dei primi e dei più importanti strumenti è il **Maslach Burnout Inventory**. In questo test vengono individuati tre ambiti di burnout. Il primo riguarda l'esaurimento emotivo, cioè lo svuotamento delle risorse emotive e personali. Prevalgono la stanchezza, la fatica e i sintomi psicosomatici. Può presentarsi in concomitanza a sindromi ansiose o depressive, ma non necessariamente. Il secondo ambito riguarda la depersonalizzazione, cioè il soggetto si sente inadeguato al suo compito ed assume atteggiamenti e sentimenti negativi, cinici, di distacco nei confronti degli altri. Il terzo riguarda la bassa realizzazione professionale, il soggetto si valuta in modo negativo sul lavoro, ha bassa autostima, viene meno il desiderio di successo, è frustrato per la mancata realizzazione delle sue aspettative, perché sente che la propria soddisfazione dipende da agenti esterni.

Individuarne le cause è piuttosto difficile poiché si tratta di un fenomeno multidimensionale, influenzato da più fattori, sia di tipo oggettivo sia soggettivo. I fattori soggettivi sono particolarmente importanti. Molto dipende dalla personalità, dalle strategie di *coping*, dalle esperienze precedenti, dalla resistenza allo stress e alle frustrazioni.

In generale tra le cause principali possiamo nominare una eccessiva idealizzazione della professione, mansioni frustranti o inadeguate alle aspettative, organizzazione del lavoro disfunzionale o patologica.

Recentemente, poi, è stato reso pubblico uno studio svolto dalla ASL Città di Milano che intendeva prendere in esame i lavoratori dell'amministrazione pubblica e che a sorpresa ha fornito dei risultati interessanti per la categoria insegnanti. Si tratta dello Studio Getsemani, che partendo dall'analisi delle domande per inabilità presentate all'INPDAP nel decennio 1992 - 2001, ha preso in esame 3049 casi clinici e ha confrontato i dati di quattro macrocategorie professionali: insegnanti, impiegati, personale sanitario e operatori.

I risultati hanno evidenziato che la categoria degli insegnanti è soggetta ad una frequenza di patologie psichiatriche pari a due volte quella della categoria degli impiegati, due volte e mezzo quella del personale sanitario e tre volte quella degli operatori. La frequenza di questi disturbi tra i docenti è indipendente dal loro sesso e dal tipo di scuola in cui esercitano la professione.

Lo studio evidenzia inoltre come si verifichi un'anomala situazione di "*mobbing atipico*", intendendo con esso un processo di allontanamento che i lavoratori colpiti da sindrome del burnout subiscono da parte della struttura dove lavorano e dell'utenza, direttamente proporzionale alla gravità della patologia manifestata.

Questi risultati hanno stupito l'opinione pubblica: sono apparsi articoli sui giornali e molti esperti sono stati interpellati per commentarli. Per chi lavora nei vari settori presi in considerazione, invece, non sono risultati sorprendenti: ci sono finalmente evidenze empiriche di una situazione tristemente nota.

E' urgente, perciò, prendere provvedimenti per personalizzare e professionalizzare di più queste professioni rivolte alle persone affinché l'atto educativo, l'atto assistenziale, sia personalizzante rendendo autonomi e responsabili i professionisti in questione, a cominciare dal percorso formativo iniziale. In effetti oltre gli studenti ci sono delle persone. Oltre i professionisti ci sono delle persone.