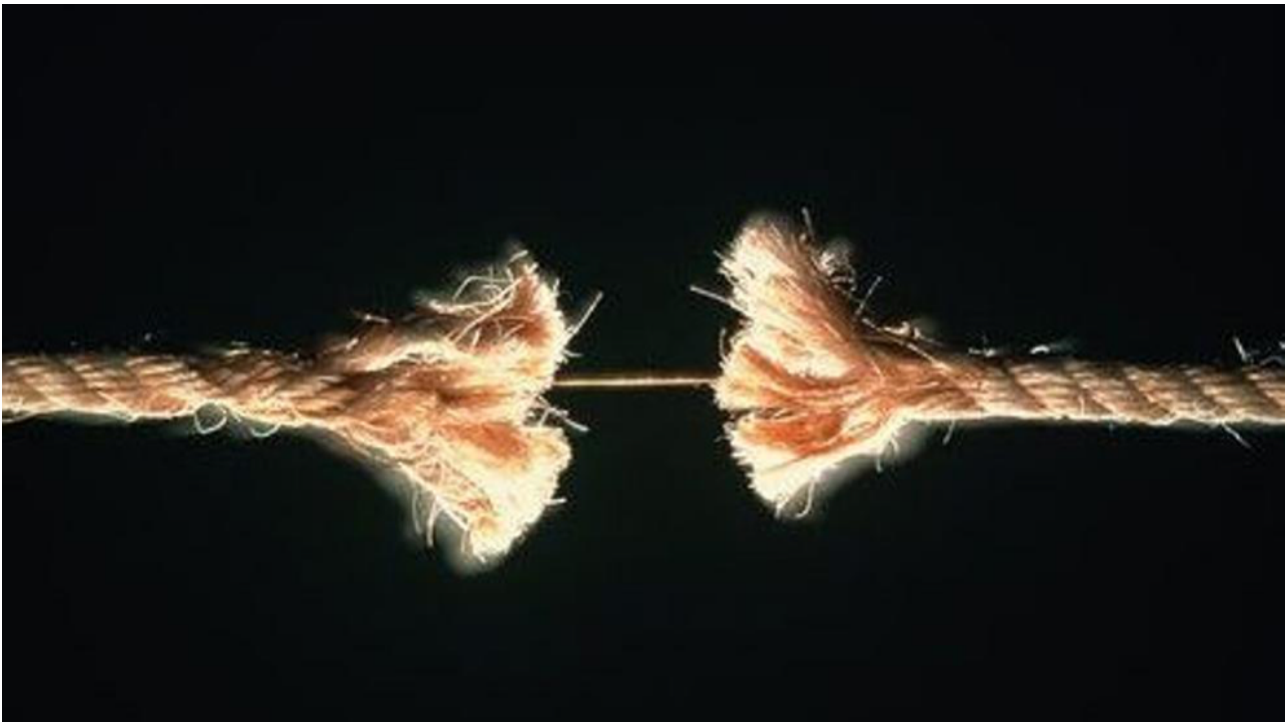


Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in base al tuo [consenso](#) a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque elemento del sito accetti l'uso di cookie. [Clicca qui](#) per saperne di più o [disattivarli](#).

# Burnout... E se la corda si spezza...



**Sabina Pignataro**



Lo stress è un ingrediente fisso della nostra vita quotidiana, al lavoro, come in famiglia. Il Burnout lavorativo e burnout genitoriale sono due tipi di esaurimenti che si manifestano spesso nello stesso modo, ma hanno cause diverse e godono di riconoscimenti differenti, a livello sanitario e sociale.

**Iniziamo dal burnout lavorativo.** Lo scorso 28 maggio l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ufficialmente riconosciuto il burnout come una sindrome (non una malattia) derivante da uno "stress cronico sul lavoro che non è stato gestito con successo". Ha specificato, inoltre, che è limitato solo al contesto lavorativo e non ha nulla a che vedere con altri fenomeni come l'apprensione, l'ansietà o manifestazioni connesse ad altre esperienze di vita.

Lo sviluppo di questo esaurimento si manifesta attraverso uno schema ricorrente: al dipendente viene chiesto di lavorare di più e più a lungo, di produrre di più e meglio, e lui, anziché dire «no, non riesco» si prodiga per dare ancora di più, facendo leva sulle proprie risorse personali e sulla propria forza di volontà. Finché riesce, finché non si consuma, finché l'energia non si esaurisce, finché lui stesso non si esaurisce. Nel frattempo spera che il suo superiore lo ripaghi dell'impegno profuso, ma questa aspettativa viene disattesa. Così, l'entusiasmo, la sicurezza e il piacere svaniscono e alla fine un lavoro che prima era vissuto come carico di significato diventa sgradevole e insignificante.

«In generale- spiega Giovanna Castellini, responsabile del [Centro Stress e Disadattamento Lavorativo del Policlinico di Milano](#), una delle poche strutture dedicate presenti in Italia – quando si arriva a questo punto siamo davanti ad un fallimento assoluto la cui causa principale risiede proprio nella cattiva organizzazione del lavoro».

Un problema che è ampiamente riconosciuto a livello europeo, ma sprofondamento sottovalutato. Secondo i dati raccolti dall'[Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, Eu-Osha](#) il 79% dei dirigenti è preoccupato per lo stress sul lavoro, ma solo il 30% di loro ha predisposto procedure per prevenire o contenere tale fenomeno. E questo nonostante sia in vigore in tutti gli stati europei una normativa che impone al datore di lavoro la responsabilità e l'obbligo giuridico di valutare e gestire i rischi psicosociali come qualsiasi altro rischio per la sicurezza e la salute sul lavoro.

**«Generalmente – spiega Castellini- siamo di fronte a lavoratrici e lavoratori ipermotivati**, con elevate aspettative nei confronti del lavoro, che si prodigano

investendo tutte le energie nel miglioramento delle prestazioni lavorative. Nel nostro centro al Policlinico di Milano abbiamo avuto la possibilità di riscontrare tale fenomeno soprattutto nelle professioni di aiuto (helping professions, in inglese) tra cui infermieri, medici, psicologi, assistenti sociali, educatori, insegnanti, forze dell'ordine, vigili del fuoco. Trattandosi per la maggior parte di professioni di aiuto, abbiamo riscontrato un maggior numero di pazienti di sesso femminile, ma non abbiamo elementi per dire che il burnout colpisca maggiormente le donne rispetto agli uomini».

**Il burnout degli insegnanti**, in particolare, è un tema di valenza internazionale sin dalla prima metà degli anni 80. Per quanto riguarda l'Italia, [l'Inail pubblicò i primi \(e ultimi\) dati](#) a riguardo già nel 2012 evidenziando come tra i soggetti più a rischio ci fossero proprio maestri e professori. Nel frattempo però si è continuato a sottostimare tale fenomeno, come una verità scomoda e destabilizzante, ironizzando sulle (lunghe e discutibili) ferie degli insegnanti, ignorando (o facendo finta di ignorare) quanto la loro attività sia caratterizzata da un forte stress quotidiano e senza preoccuparsi troppo di porvi rimedio.

**Non colpisce quasi mai i dirigenti.** «Talvolta, la sindrome si riscontra anche nelle "normali" funzioni aziendali – aggiunge Castellini- ed è determinata da un radicale mutamento delle condizioni di lavoro. Solo in rarissimi casi l'inquadramento psicodiagnostico ha rilevato una sindrome da burnout tra i dirigenti aziendali ad elevato carico di responsabilità».

**Niente burnout per genitori e caregiver.** O forse sì? Secondo la recente definizione dell'Oms, sono esclusi dalla categoria di persone a rischio burnout i "caregiver" (cioè coloro assistono un loro congiunto ammalato o disabile) e anche le madri e i padri. Eppure è stato recentemente dimostrato che anche i genitori possono vivere una condizione di burnout derivante dalle responsabilità, dai doveri e dalle mansioni che riguardano la cura e la crescita dei propri figli.

«**I genitori in burnout** -spiega Maria Elena Brianda, dottoranda presso l'Università di Louvain (Belgio), ateneo all'avanguardia nello studio di questo tipo di esaurimento- provano una sensazione di sfinimento, fisico e psicologico, legato

proprio al ruolo di genitore. Si svegliano la mattina con la sensazione di non avere già più energie per occuparsi dei propri figli». La metafora che usa Brianda è chiarissima: «È come se inserissero il “pilota automatico”»: riescono a portare avanti tutte le attività di routine (vestirli, nutrirli, accompagnarli a scuola o alle varie attività), ma si sentono meno coinvolti nella relazione con loro e vivono una sorta di distacco affettivo». Queste manifestazioni si accompagnano ad una sensazione di contrasto con il passato: «Si tratta infatti di genitori che per lungo tempo hanno fatto il massimo per i loro figli, nel tentativo di essere non solo dei genitori buoni, ma addirittura perfetti. Ad un certo punto però si sono trovati ad aver esaurito tutte le energie e questa sensazione di sfinimento ha generato anche sofferenza, sensi di colpa e vergogna».

**A oggi**, spiega ancora Brianda, «non esistono dati ufficiali sulla diffusione del burnout genitoriale in Italia. Il tema è oggetto di studio da parte di Alessandra Simonelli e Marina Miscioscia, docenti dell’Università di Padova». L’ateneo veneto, infatti, fa parte, assieme ad altri 36 Paesi, di un consorzio di ricerca chiamato “[International Investigation of Parental Burnout](#)” che ha l’obiettivo di comprendere i fattori di soddisfazione e di stanchezza legati al ruolo e alla funzione genitoriale nella popolazione mondiale. «Dai primissimi dati raccolti - chiarisce Brianda - emergerebbe che la percentuale di genitori italiani in burnout sia molto bassa (attorno all’1%) rispetto a quella di altri Paesi, ad esempio rispetto al 12% dei genitori in burnout in Belgio, dove questa sindrome è un tema di salute pubblica da circa 3 anni e dove molte iniziative sono state attuate sia a livello preventivo (attraverso campagne di sensibilizzazione) che di trattamento (attraverso percorsi terapeutici individuali, di coppia o di gruppo)».

**Le ricerche dell’Università di Padova** avrebbero l’obiettivo di capire quali sono i motivi alla base di questa bassa percentuale. Una delle prime ipotesi farebbe pensare che i genitori abbiano evidenti difficoltà nel condividere le sofferenze legate al ruolo per paura del giudizio e per sensi di colpa. Insomma, i genitori italiani non sarebbero meno stressati dei belgi, ma farebbero solo più fatica a raccontarlo, e forse, anche ad ammetterlo a sé stessi.

[E’ possibile contribuire allo studio rispondendo in forma anonima ad un breve questionario online, a questo link](#)