

La sindrome del burnout

Il termine inglese burnout che letteralmente significa incenerimento, veniva già utilizzato nel gergo sportivo per indicare un atleta che dopo tanti successi si “brucia”, si esaurisce, non è più competitivo. Nel 1974 uno studioso tedesco per primo lo applica a uno stato di “esaurimento determinato dall'aver a che fare con persone in situazioni impegnative sotto il profilo emotivo”. Secondo questo psicologo chi svolge un tipo di professione che comporta “occuparsi della gente” coinvolge molto se stesso per soddisfare i bisogni degli utenti (che fra l'altro spesso non esprimono né gratitudine né apprezzamenti) tendendo a logorarsi ed esaurirsi nel porre eccessive richieste alle proprie energie, forze o risorse. In definitiva il burnout si presenta come un'erosione dell'impegno nel lavoro. Sebbene tale situazione può verificarsi anche in altri contesti lavorativi, se riferita alle helping profession (professioni d'aiuto) non è solo un evento personale o sporadico, ma va considerata una vera e propria malattia professionale. Le attività di aiuto sono principalmente quelle socio-sanitarie – quindi infermieri, medici, psicologi – o comunque operatori dei servizi sociali, dei servizi sanitari, della salute mentale, ma anche insegnanti, docenti universitari e forze dell'ordine. Molti sono gli studi attorno al fenomeno del burnout, ma tutti concordano nel definirlo come un processo composto da più fasi, ed è indubbio che tutto nasca dallo stress. Lo stress è però una risposta normale (fisiologica) all'ambiente. Ad esempio in un'azienda ai cambiamenti inevitabili che si verificano nel corso del tempo alcune persone possono reagire in modo positivo integrandosi nel nuovo stile di lavoro, mentre altri, più fragili e meno determ

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/10/2004