NAVIGARE IL BURNOUT

scritto da goal | 11 Aprile 2024



*di Marcella Segala**

Il burnout va oltre la semplice stanchezza; è uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale causato da stress prolungato o eccessivo lavoro.

Nel corso della mia esperienza come coach, frequentemente fornisco supporto a clienti, executive e altri professionisti per aiutarli a gestire lo stress e prevenire il rischio di burnout. L'approccio prevede la capacità di riconoscerne i sintomi, esaminare le cause sottostanti e successivamente sviluppare strategie preventive mirate al fine di contrastare il modello di burnout specifico del cliente.

Le numerose ricerche condotte in materia ci hanno fornito una comprensione approfondita del burnout, identificandolo come una sindrome a tre componenti derivante da fattori di stress cronici sul lavoro. Esaminiamo ciascun sintomo: esaurimento, distacco psicologico e inefficacia.

L'esaurimento rappresenta il sintomo chiave del burnout. Coinvolge una profonda stanchezza fisica, cognitiva ed emotiva che compromette la capacità delle persone di lavorare in modo efficace e di mantenere un atteggiamento positivo verso le proprie attività. Trovandoti in uno stato di significativo esaurimento, potresti sperimentare difficoltà nella concentrazione o mantenere una visione ampia e completa della situazione. Anche le attività quotidiane, in precedenza piacevoli, potrebbero apparire impegnative, rendendo difficile anche solo il compito di recarti ufficio.

Il distacco psicologico, anche denominato cinismo, costituisce un deterioramento dell'entusiasmo e dell'investimento emotivo. Fondamentalmente, si tratta di un mezzo per disconnettersi psicologicamente dal proprio lavoro, anziché sentirsi coinvolti nel proprio incarico. In uno stato di distacco psicologico, si percepisce una sensazione di distanza, negatività e persino insensibilità.

Il cinismo può originarsi da un eccessivo carico di lavoro, ma è altresì possibile che si manifesti in situazioni di conflitto, ingiustizie e mancanza di coinvolgimento nel processo decisionale.

L'inefficacia riguarda sentimenti di incompetenza e la percezione di mancanza di risultati e produttività. Chi presenta sintomi di burnout sperimenta una riduzione delle proprie capacità e nutre la paura di non riuscire ad avere successo in determinate situazioni o di completare specifici compiti. Questo sentimento spesso si sviluppa parallelamente all'esaurimento e al cinismo, poiché le persone trovano difficile dare il massimo quando si sentono prive di energia e hanno perso la connessione emotiva con il proprio lavoro.

Nonostante ogni componente sia interrelata alle altre due, e spesso una conduca all'altra, gli individui manifestano profili distinti di burnout. È possibile che due componenti siano più prominenti, mentre una terza potrebbe essere appena percettibile o leggermente presente.

I fattori situazionali rappresentano le principali influenze che contribuiscono al burnout, pertanto, è spesso necessario apportare cambiamenti a livello lavorativo, tematico o organizzativo per affrontare tutte le questioni sottostanti.

Ci sono dei passaggi che possono essere intrapresi dall'individuo una volta che si è consapevoli dei sintomi e di cosa potrebbe causarli.

Ecco alcune strategie che i miei clienti hanno trovato utili.

Tieni presente che la “ricetta” è personale e unica per ognuno di noi.

Impara a dare priorità alla cura di te stesso. È essenziale ripristinare l’energia fisica ed emotiva, insieme alla capacità di concentrazione, ponendo al centro buone abitudini quali il sonno, l’alimentazione, l’esercizio fisico e la connessione sociale.

Impara a cambiare prospettiva. Sebbene il riposo e il relax possano alleviare l’esaurimento, frenare il cinismo e migliorare l’efficacia, non affrontano completamente la causa principale del burnout. Al ritorno in ufficio, potresti ancora dover affrontare lo stesso carico di lavoro impossibile, conflitti insostenibili o risorse insufficienti. È importante analizzare da vicino il tuo mindset e le ipotesi con cui spieghi le situazioni in cui ti trovi. Quali aspetti della tua situazione sono veramente risolti, e quali puoi cambiare? Modificare la prospettiva può attenuare l’impatto negativo anche degli aspetti meno flessibili.

Se la stanchezza eccessiva è la questione chiave, rifletti su quali compiti, inclusi quelli critici, potresti delegare per liberare tempo ed energie significativi per altre attività cruciali. Se il cinismo è il problema principale, valuta la possibilità di proteggerti dalle parti dell’organizzazione che ti generano frustrazione, riconsiderando il tuo ruolo specifico e il contributo all’intera impresa. Puoi, inoltre, cercare di stabilire nuove relazioni positive e di supporto che contrastino quelle che ti prosciugano. Se invece ti senti inefficace, rifletti su quale tipo di assistenza o sviluppo potresti cercare per migliorare la tua situazione.

Il burnout può talvolta apparire insormontabile, ma la sensazione di sopraffazione rappresenta un segnale, non una sentenza.

Comprendendo i sintomi e adottando alcune strategie, è possibile formulare un **piano di prevenzione**.

L’esperienza che stai attraversando, anche se sembra particolarmente difficile, può fungere da punto di svolta, magari orientandoti verso una carriera più sostenibile e una vita più equilibrata.

Ricordiamoci che, contrariamente a quanto molti pensano, il burnout non è un distintivo d’onore né una testimonianza dell’impegno e dell’etica lavorativa di un individuo. **Prevenire il burnout richiede uno sforzo consapevole nel trovare un equilibrio tra ambizione e cura di sé**.

In conclusione, affrontare i pericoli del burnout implica un cambiamento di mentalità. Il successo non dovrebbe essere associato a sacrifici incessanti.

Adottando un approccio olistico per perseguire gli obiettivi, con un’attenzione prioritaria al benessere, è possibile costruire un successo sostenibile, evitando le insidie del burnout. È ora di ridefinire il successo come una sinergia equilibrata tra ambizione e attenzione a se stessi, creando un percorso in cui realizzazione e benessere coesistono armoniosamente.

Se ritieni di riscontrare i sintomi del burnout in te stesso o li osservi in altre persone, è importante aprirsi al dialogo e cercare il supporto necessario.

**MCC Master Certified Coach Individuale Gruppi e Team*