

Youniverse | Report



È solo stress
oppure è

BURNOUT?

SE ANCORA NON SAI COSA SIGNIFICA QUESTA PAROLA, SEI FORTUNATA.
INDICA UNO STATO DI PROFONDO ESAURIMENTO ENERGETICO E VITALE CAUSATO DAL
LAVORO, E A SOFFRIRNE OGGI SONO SOPRATTUTTO LE RAGAZZE DI 20-35 ANNI.
ECCO TUTTO QUELLO CHE TI SERVE SAPERE PER EVITARE DI ANDARE IN TILT

di Rosie Mullender e Adelaide Barigozzi



Sono due mesi che Laura non riesce a fare la pausa pranzo. Ha archiviato le mail della sua cpa in una cartella che ha chiamato "Ca**ate" e spesso le augura di andarsene all'inferno. La situazione ti è familiare? Se sei così sotto pressione che il tuo lavoro invece di appassionarti ti fa solo arrabbiare, potresti essere vittima anche tu dell'epidemia di stress che sta colpendo la generazione dei millennial. Quando Laura va in ufficio il lunedì mattina, tira dritto verso la sua postazione ignorando i vicini di scrivania. Loro la salutano, ma lei non ricambia. Si siede con le mascelle serrate stringendo i pugni per la frustrazione, poi tira fuori dalla borsa i documenti su cui ha sgobbato da casa nel fine settimana. 48 ore di lavoro interrotto solo dal sonno, dall'arrivo della pizza ordinata al telefono e dai due minuti necessari per scrivere su Fb: "Sono viva", giusto per rassicurare amici e parenti che non la vedono da mesi. Perché su di lei è piombata una mole pazzesca di scadenze, e farcela sta diventando un'impresa quasi impossibile. È così che, all'improvviso, è arrivato il risentimento. Le risate dei colleghi sono come martellate sulle sue ossa stanche. Bang. Bang. Bang.

SE SEI MILLENNIAL FORSE LO CONOSCI
Laura non è certo la proprietaria dell'azienda per cui lavora: è solo una dei responsabili del controllo di gestione. Ha 35 anni, e fino a cinque mesi fa amava il suo lavoro e aveva un ottimo rapporto con i colleghi. Cos'è successo? Ha avuto una promozione, e le incombenze hanno iniziato ad accumularsi. Deve gestire un nuovo team, e le pressioni sono enormi. I pranzi in mensa sono ormai un lusso e l'entusiasmo che l'animava è svanito. Senza neanche accorgersene, è diventata sempre più stanca, cinica e arrabbiata. E non vede via d'uscita. Il suo problema, ormai, va oltre lo stress: si chiama sindrome da burnout ed è diventato il campanello d'allarme di un'intera generazione. Gli psicologi hanno coniato questo termine per indicare quel profondo senso di spossatezza, sempre più diffuso tra chi vive connesso 24 ore su 24. Ma oggi ha assunto forme ancora più cupe

e inquietanti. «È molto più di un semplice esaurimento di energie. Chi soffre di burnout tende ad avere verso il lavoro un approccio negativo e depersonalizzato, che lo porta ad avere un atteggiamento sempre più cinico e distaccato», spiega Christina Maslach, docente di Psicologia all'Università della California a Berkeley, una delle maggiori esperte al mondo di burnout.

È IL CINISMO IL VERO PROBLEMA

«Non basta fare un lavoro che non piace o detestare il capo per soffrire di questa sindrome», puntualizza l'esperta. «È una risposta mentale e fisica a fattori di stress cronici come mancanza di rispetto, scorrettezze ripetute e conflitti di natura etica. Se lavori 120 ore alla settimana e ti capita di stare sveglia la notte perché hai ancora del lavoro da sbrigare, magari ti senti un'eroina. Ma quando scatta il cinismo, non hai più voglia di vantarti». Maslach ha intervistato migliaia di persone che hanno sperimentato il burnout e la maggior parte di loro lo descrive come una "erosione dell'anima". «Chi ne soffre finisce per fare il minimo indispensabile: tira la carretta sentendosi sempre meno coinvolto. Il che può portare a provare pensieri molto negativi nei confronti di se stessi: "Perché sono qui?". "Non sono abbastanza sicura di me...". "Faccio solo errori". Tutto ciò può innescare, in chi è predisposto, una vera

e propria depressione». Secondo un recente studio Uk pubblicato sulla rivista scientifica *Plus One*, le persone che lavorano più di 11 ore al giorno corrono un rischio 2,5 volte maggiore di scivolare dal burnout a uno stato depressivo. «Il primo indicatore che c'è qualcosa che non va è la perdita di sonno: se fai fatica ad addormentarti o ti svegli durante la notte per 10 giorni consecutivi, significa che il disturbo è serio e non va sottovalutato», avverte Claudio Menciacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze dell'Asst Fatebenefratelli e presidente della Società italiana di Psichiatria. Quando non dormi, oltretutto, le prestazioni professionali ne risentono, perché attenzione, concentrazione e memoria calano vertiginosamente. La ricerca Uk

VALUTA QUANTO RISCHI

Fai il check di quanto sei sotto pressione al lavoro valutando ciascuno di questi elementi, rispetto a come dovrebbero essere idealmente. Se è tutto ok, scrivi A; se riscontri dei problemi scrivi B; se sei in crisi scrivi C.

CARICO DI LAVORO

Numero di compiti da portare a termine in un giorno. La frequenza con cui il mio carico di lavoro abituale aumenta in modo inaspettato.

CONTROLLO

La mia partecipazione nelle decisioni che mi condizionano nel lavoro. La qualità della mia leadership.

GRATIFICAZIONI

Il riconoscimento dei miei risultati da parte del supervisore. Opportunità di promozioni o aumenti.

CONDIVISIONE

La frequenza di interazioni solidali in ufficio. I rapporti con i colleghi e le amicizie sul lavoro.

EQUITÀ

La dedizione del management è pari alla considerazione dei dipendenti. Procedure chiare e trasparenti per promozioni e aumenti.

VALORI

Il mio lavoro può contribuire alla società. Condivido e trovo significativa la mission della mia azienda.

Maggioranza di A Sei fortunata: hai trovato l'azienda ideale in cui lavorare. **Qualche B** Non preoccuparti: provi un po' di stress, ma resta a livelli che sei in grado di gestire. **Maggioranza di B o C** Attenzione! Potresti essere a rischio burnout. Specie se i problemi riguardano gli aspetti del tuo lavoro che reputi più importanti.

afferma anche che le più esposte alla depressione da lavoro sono le giovani donne, costrette a convivere spesso in ambienti e organizzazioni pensate al maschile. Laura per fortuna non è ancora arrivata a questo stadio, ma ammette che il burnout l'ha cambiata. «Sono sempre stata una persona ottimista, socievole e fiera del proprio lavoro», racconta. «Ora, invece, appena qualcuno fa uno sbaglio, reagisco con aggressività. Una volta ho ripreso una collaboratrice per una sciocchezza. Lei si è offesa e a me non importava nulla. Non avevo lo spazio mentale per farmene carico». A furia di caffè e sessioni di lavoro full time senza il tempo di andare in bagno, a Laura è venuta la gastrite e un'infezione alle vie urinarie. Eppure, non riusciva a cambiare rotta. «Il mantra del mio capo era: "Qui siamo tutti ridotti male e ce ne facciamo una ragione". Solo dopo mesi di sofferenza, sono riuscita a riprendere in mano la mia vita».

CHE ANSIA, LA PRECARIETÀ

Un sondaggio di *Cosmopolitan UK* condotto su oltre 750 giovani donne rivela che il 59% di loro è ossessionata dal lavoro, mentre il 44% controlla ogni giorno le mail anche fuori dall'orario d'ufficio, weekend inclusi. Allo stesso tempo, però, oltre il 75% delle ragazze interpellate si dice demotivata, l'82% afferma di nutrire emozioni negative e il 71% è insoddisfatto della propria vita. Allo stress da iperefficienza, poi, si aggiunge quello della precarietà, che in Italia è particolarmente sentito, visto che in questi anni di crisi i contratti a tempo indeterminato sono sempre più un miraggio, mentre crescono quelli con data di scadenza, specie pagati a voucher. Risultato: ogni giorno di lavoro potrebbe anche essere l'ultimo e i tipici segnali del burnout sono in crescita. Secondo un'indagine svolta nel

2010 nell'area milanese, quella di maggiore occupazione nel nostro Paese, ne soffre l'80% dei lavoratori. E uno studio condotto da Elena Pirani, ricercatrice al Dipartimento di statistica dell'Università di Firenze, pubblicato sulla rivista *Social Science & Medicine*, sottolinea che a soffrire maggiormente, sia a livello psicologico sia fisico, sono le donne: una ragazza precaria rischia circa 5 volte di più di ammalarsi rispetto a una assunta. «In passato, il burnout colpiva le professioni a contatto con il pubblico, gli insegnanti, gli infermieri, ma ora riguarda tutti. Colpa dei ritmi frenetici, dei carichi di lavoro in aumento e della dilagante insicurezza professionale, a fronte di aspettative crescenti», conferma Cary Cooper, docente di Psicologia e Salute del lavoro alla Manchester Business School, che studia il fenomeno da oltre 30 anni. Lo studio di *Cosmo UK* rivela anche che il 40% delle intervistate ha chiesto aiuto a un medico per problemi di ansia e il 71% ha avuto attacchi di panico. I primi segnali che c'è qualcosa che non va, però, possono essere difficili da individuare: spesso sanno coglierli solo i tuoi amici oppure i colleghi più stretti.

«I repentini cambiamenti comportamentali sono il primo campanello di

allarme. Sei a rischio burnout, per esempio, se all'improvviso da affabile diventi riservata, meno collaborativa o aggressiva, o se il senso dell'umorismo che ti caratterizzava svanisce nel nulla», spiega Cary. «I sintomi fisici, poi, variano a seconda della persona. Potrebbe venirti più spesso il raffreddore o, magari, inizi a bere o a fumare di più. In alcune si scatena la fame nervosa, altre invece perdono l'appetito, oppure hanno problemi gastrointestinali».

LO STRESS DI TERZO LIVELLO

In Giappone il burnout in alcuni casi estremi, chiamati di terzo livello, è considerato letale. Esiste addirittura una parola per indicare la morte causata dal troppo lavoro: *karoshi*. I dati ufficiali parlano di oltre 400 persone decedute ogni anno per colpa di ictus, arresti cardiaci e suicidi provocati dallo stress professionale. Fabrizia, 30 anni, ex direttrice HR, una mattina mentre si recava in ufficio si è ritrovata ad avere pensieri suicidi. Da tempo si sentiva in difficoltà, ma non era ancora giunta a tanto. Il suo lavoro era diventato un incubo. Era sommersa da documenti che non riusciva più a gestire, così aveva preso a nascondere nei cassetti. «Se non li vedevo, potevo fingere che non esistessero», racconta. «Ma sapevo che, prima o poi, sarei stata scoperta e passavo le notti insonni. Mi trovavo come davanti a un muro, e non riuscivo a buttarlo giù».

Fabrizia soffriva di burnout a uno stadio molto elevato, con chiari segni di depressione, ma lo ha capito solo quando si è trovata, appunto, a pensare al suicidio. «Quel giorno ero distrutta, avevo dormito 3 ore in tutto. Così ho pensato che buttarmi sotto un treno poteva essere la soluzione. Mi ero isolata da tutti, ma allo stesso tempo ero diventata ipersensibile. Quei pensieri

56%

Quando è sotto stress in ufficio trascura il proprio aspetto o la salute

71%

Mangia troppo o troppo poco per colpa delle ore extra alla scrivania

44%

Si è trovata a bere da sola per allentare la tensione

Se ti ritrovi in tutte queste percentuali sei a rischio burnout.

40%

Fa straordinari non pagati

34%

Descrive il proprio lavoro come "molto" o "estremamente" stressante

«MI SENTIVO COME UNA TEIERA CHE RISCHIA DI SPACCARSI: L'ACQUA ERA EVAPORATA E IO ERO ANCORA SUL FUOCO», DICE CAROLA, 32 ANNI, PER DESCRIVERE CIÒ CHE HA PROVATO QUANDO HA SOFFERTO DI BURNOUT.

foschi, però, mi hanno allarmata. Ho quindi deciso di parlare al mio capo, pur essendo terrorizzata all'idea di perdere il lavoro. Davanti a lui sono crollata. Non potevo più andare avanti senza che qualcuno mi desse una mano». Fabrizia è stata indirizzata dalla propria azienda verso uno psicologo. «Alla fine ho capito che non ero affatto felice del mio ruolo professionale», ammette ora. «Così, anche se non avevo un altro posto in vista, ho dato le dimissioni. Mi sono rimessa in gioco e sono rinata».

I BENEFIT DEL SUPERLAVORO 3.0

Il burnout, dunque, è caratterizzato da cinismo, apatia e risentimento. Ma anche da condizioni di lavoro estreme. Che nelle big company del mondo digital spesso sono la norma. Stando alla nota frase pronunciata da Marissa Mayer, ceo di Yahoo!, infatti, lavorare 130 ore a settimana arrivando a dormire sulla scrivania, è del tutto naturale. Anzi, indispensabile. Ecco perché i giganti hi-tech prevedono così tanti benefit per i loro dipendenti. Certo, ci sono anche altre ragioni, ma è soprattutto una sorta di etica della "restituzione". Yahoo!, per esempio, in questi ultimi anni ha invitato guru come Deepak Chopra per fare discorsi motivazionali allo staff, senza contare i concerti di popstar del calibro di Taylor Swift. Poi ci sono le navette aziendali, i campi di basket e i tavoli da ping pong... Google oltre a cibo e bevande gratis, offre ai dipendenti consulenze legali gratuite, cure mediche, assicurazioni, bonus e permessi extra per i neogenitori. Facebook e Apple da quest'anno offrono assistenza alle dipendenti che vogliono congelare gli ovuli in vista di una gravidanza anche in età avanzata (ovvero dopo aver dato il meglio di sé nella carriera). Il messaggio è chiaro: ti facciamo lavorare sodo e probabilmente non avrai più tempo per nient'altro, ma ti forniamo anche

un sacco di vantaggi e l'appoggio di cui hai bisogno. Così non rischierai mai di diventare una dipendente infelice, apatica e rancorosa.

PRIMA AGISCI MEGLIO È

Non tutti hanno la fortuna di lavorare per Google. Molte aziende in Italia pretendono troppo, senza dare in cambio nulla più che lo stipendio (quando va bene) o, peggio, una retribuzione minima oraria. Così i livelli di stress salgono, e le probabilità di andare incontro a un esaurimento pure. Di fronte a un malessere crescente, però prima agisci e meglio è se non vuoi che si trasformi in depressione. «Quando giunge a uno stadio medio-grave, si prova un senso di apatia così forte da perdere anche l'interesse a curarsi», avverte Claudio Mencacci. Eppure, in Italia, passano in media due anni tra i primi campanelli d'allarme e la malattia conclamata, secondo uno studio presentato da Lundbeck. E a farne le spese, oltre all'umore, è la sfera cognitiva, ovvero memoria, attenzione, capacità decisionali e problem solving, proprio quelle facoltà che ti aiutano a lavorare bene e in modo gratificante.

HAI GLI ANTICORPI PER DIFENDERTI

Come proteggerti, allora, dal rischio burnout? «Prima di tutto cerca di capire come stanno i colleghi di cui ti fidi», dice Christina Maslach. «Se anche loro hanno le tue stesse difficoltà, il problema è dell'azienda: cercate di capire come cambiare insieme la situazione. Ma se sei l'unica a star male, è ora di reagire». Forse la differenza tra te e gli altri sta proprio nel modo in cui vivi il lavoro. È vero, il mondo occupazionale non è mai stato così duro e la generazione dei 20-30enni è la prima a farne le spese. Ma i millennial sono anche figli del nomadismo digitale, della flessibilità e del multitasking: possiedi nel tuo dna gli anticorpi necessari per affrontare le

sfide più ardue. Magari non stai facendo ciò che avevi sognato, o temi di non esserne all'altezza, ma in entrambi i casi il segreto è valorizzare le doti che possiedi e fare del tuo meglio, perché lo devi a te stessa. Ogni tanto, imponiti qualche pausa per coltivare i tuoi interessi (leggi i consigli a pag. 114). E non rinunciare a costruire una rete di conoscenze, anche quando sei tentata di isolarti: non sai mai cosa può accadere domani e quali occasioni può offrirti il destino. Nei momenti di incertezza, così come agli inizi della carriera, imparare a vivere giorno per giorno è una risorsa preziosa: ti protegge dalla frustrazione, ma anche dall'ansia da prestazione.

