

MONDO FORMAZIONE

BURNOUT: IL COACHING PUÒ AIUTARE A PREVENIRLO

DIEGO INGRASSIA

NOVEMBRE 2022



La sindrome da burnout è una forma particolare di stress connesso al lavoro, prevalentemente associato ad attività caratterizzate da una forte esposizione relazionale in situazioni difficili. Esempi spesso menzionati riguardano: operatori sanitari, assistenti sociali, forze dell'ordine, insegnanti. Lo stress in questi casi viene correlato al forte coinvolgimento emotivo caratteristico di questo genere di attività. Non è dunque la pressione o il carico lavorativo a produrre questo tipo di disagio, ma il logoramento emotivo derivante da una forte disillusione riguardo a ruoli professionali spesso inizialmente intrapresi con una forte carica idealistica.

La particolare situazione che stiamo vivendo, tale da indurre il dizionario Collins a eleggere il neologismo "Permacrisis" (crisi permanente) come parola dell'anno, sembra aver esteso questo profondo stato di disagio a uno spettro molto più ampio di attività lavorative. Il Covid oggi preoccupa un po' meno, ma sono comunque tre anni che in qualche modo condiziona le nostre vite; all'emergenza sanitaria si sono aggiunti però il dramma della guerra, la crisi economica e quella climatica. Dobbiamo tornare indietro molti anni per ritrovare uno scenario segnato da una crisi così profonda.

Tutto questo incide inevitabilmente nella vita delle persone, crea turbamento e insicurezza. Migliorare la nostra agilità emotiva diventa quindi una risorsa fondamentale per poter affrontare cambiamenti così profondi e lo stress che ne deriva. Le emozioni, se non gestite adeguatamente, possono diventare un vero ostacolo; se trattate nel modo corretto, rappresentano invece una grande risorsa per la nostra crescita, perché contribuiscono al nostro equilibrio espandendo la nostra

consapevolezza. Attraverso l'ascolto delle emozioni impariamo a conoscerci meglio, a non ingannare noi stessi con false illusioni, riuscendo nel tempo a trovare risposte sempre più valide.

La possibilità di gestire situazioni stressanti è quindi intimamente legata alla capacità di produrre efficaci strategie di risposta. Tali strategie, definite di "coping", comprendono l'insieme delle azioni, di tipo cognitivo e comportamentale, messe in atto intenzionalmente dal soggetto con lo scopo di "fronteggiare" l'impatto negativo dell'evento stressante. Considerazione questa molto importante quando siamo chiamati ad affrontare tale tematica all'interno di una relazione di coaching.

Alcune ricerche hanno messo in luce come insuccessi e fallimenti possano essere spiegati attraverso i cosiddetti "fattori di deragliamento": blocchi individuali e limiti personali che nascono quasi sempre da una mancata consapevolezza delle proprie dinamiche emotive e delle loro conseguenze. Questi fattori limitanti si manifestano nella difficoltà ad avere relazioni positive, nella scarsa capacità di gestire le emozioni quali ad esempio la rabbia, la paura o il disprezzo per ciò che viene percepito come diverso o lontano da sé. Oppure nei disagi legati alla faticosa e difficile relazione con il potere sia agito sia subito. Situazioni nelle quali un'adeguata attività di coaching può essere la soluzione efficace.

In merito alla gestione dello stress l'attività di coaching è in grado di fornire un valido aiuto per comprendere con maggiore lucidità la natura del problema, aumenta il livello di consapevolezza rispetto al coinvolgimento emotivo specifico, in altri casi riesce a individuare un insieme di attività mirate a ridurre la tensione generata dallo stress negativo. Può essere utile a questo riguardo descrivere sinteticamente le principali strategie di coping:

Coping focalizzato sul problema: sono strategie che mirano a risolvere oppure a modificare la situazione avvertita come minacciante. Nell'ambito di queste soluzioni è determinante l'apporto di tipo cognitivo, all'interno di una successione di fasi che possiamo riassumere in questo modo: attenta analisi della situazione; identificazione delle cause scatenanti; valutazione di alternative o possibili soluzioni; applicazione delle soluzioni individuate.

Coping centrato sulle emozioni: determinante in queste soluzioni l'apporto dell'intelligenza emotiva mirata al raggiungimento di un nuovo equilibrio. Il primo passaggio consiste nell'identificare e descrivere i comportamenti che mettiamo in atto per difenderci. Successivamente è importante comprendere il livello del nostro coinvolgimento emotivo e sviluppare consapevolezza rispetto alla natura delle nostre reazioni emotive, che possono rivelarsi efficaci oppure disfunzionali.

Coping centrato sulla ristrutturazione del problema: dal momento che lo stress non dipende tanto da quanto accade ma da come noi lo interpretiamo, la ristrutturazione del problema consiste nel diventare capaci di attribuire un diverso significato alla situazione che ci procura disagio. La ristrutturazione è una tecnica

molto raffinata ed efficace, che richiede necessariamente un elevato grado di flessibilità mentale, ed è ovviamente più facile da realizzare attraverso un aiuto esterno.

Coping centrato sull'attività: in certi casi possono rivelarsi efficaci soluzioni che mirano a una riduzione della tensione generata dallo stress negativo attraverso la pratica di alcune attività sportive, esercizi specifici, oppure tecniche di rilassamento. Da qualche anno ha preso piede la "Mindfulness", una pratica meditativa di derivazione orientale adattata da Jon Kabat-Zinn, un professore di Medicina della School of Medicine dell'Università del Massachusetts, che nei primi anni '80 ha sviluppato un protocollo: (MBSR) Mindfulness Based Stress Reduction, per introdurre la pratica della meditazione in contesti clinici.

Infine, è utile ricordare che non esiste una strategia di coping migliore di un'altra; l'esperienza maturata nell'attività di coaching ci insegna che è l'interazione tra più strategie a poter fornire i risultati migliori. L'aspetto determinante è quindi la flessibilità, la capacità dinamica di cambiare quando necessario e di apprendere da nuove esperienze, e soprattutto: un atteggiamento positivo e di fiducia nelle proprie possibilità che porta ad agire, per sentirsi protagonisti e non soggetti passivi in balia degli eventi.



DIEGO INGRASSIA è CEO di I&G Management