



28 luglio 2016

La via d'uscita dal burnout Di Josh Cohen

Uno psicoanalista spiega perché per le persone che si sentono "esaurite", il semplice tentativo di rilassarsi non sempre funziona

Un mio paziente di nome Elliot ha recentemente preso una settimana di ferie dal suo impegnativo lavoro di medico di famiglia. Si sentiva esausto e aveva un disperato bisogno di riposare. Il piano era di dormire fino a tardi, leggere un romanzo, fare qualche piacevole passeggiata, magari mettersi al passo con "Il Trono di Spade". Ma in qualche modo si è ritrovato invece a riempire la sua agenda di musei d'arte, concerti, teatro, incontri con gli amici in nuovi bar e ristoranti alla moda. Poi c'erano le visite in palestra, le lezioni di spagnolo, alcuni assemblaggi di mobili smontati.

Durante la prima delle sue sessioni serali bisettimanali, si chiese se non dovesse rallentare. Si sentiva esausto come sempre. Gli amici di Facebook e Twitter stavano scherzando su come tutto suonasse come un lavoro più duro del lavoro.

"Sto cercando di capire come sono riuscito a fare così tanto quando non volevo fare niente. In qualche modo non fare nulla sembra impossibile. Voglio dire, come puoi semplicemente... non fare *niente*?!"

Quando Elliot protesta dicendo che non può semplicemente non fare nulla, vede e giudica se stesso dalla prospettiva di una cultura che guarda con disprezzo tutto ciò che sa di inattività. Sottoposto a un costante esame di sé per verificare se è sufficientemente produttivo, si vergogna quando ritiene di non essere riuscito a questo riguardo. Ma questo lo lascia subito troppo svuotato per lavorare e incapace di riposare.

Come descrivo nel mio servizio per il numero di agosto/settembre di "1843", questa è la situazione di base di chi soffre di burnout: una sensazione di esaurimento accompagnata da una coazione nervosa ad andare avanti a prescindere è un doppio legame che rende molto difficile sapere come affrontare. Il burnout comporta la perdita della capacità di rilassarsi, di "semplicemente non fare nulla". Impedisce a un individuo di abbracciare i piaceri ordinari - sonno, lunghi bagni, passeggiate, lunghi pranzi, conversazioni tortuose - che inducono calma e appagamento. Può essere controproducente raccomandare attività rilassanti a qualcuno che si lamenta che l'unica cosa che non può fare è

relax.

Allora cosa ci vuole per recuperare la capacità di non fare nulla, o molto poco? A questo punto ci si potrebbe aspettare che passi alla psicoanalisi come rimedio istantaneo. Ma la psicoanalisi è emotivamente impegnativa, richiede tempo e spesso è costosa. Né funziona per tutti (una verità fondamentale di tutte le terapie, fisiche o mentali).

Nei casi meno gravi di burnout, accade spesso che le difficoltà che inducono l'esaurimento nervoso siano più esterne che interne. Il tempo e l'energia possono essere prosciugati dagli eventi della vita (lutto, divorzio, cambiamenti nella situazione finanziaria e così via) così come dalle esigenze del lavoro.

In questi casi, vale la pena rivolgersi in prima istanza a soluzioni più esterne – ridurre il più possibile l'orario di lavoro, ritagliarsi più tempo per rilassarsi o per pratiche contemplative come lo yoga e la meditazione.

Si tratta tanto di scoprire un rimedio quanto del rimedio stesso.

Il semplice ascolto e la partecipazione ai bisogni del sé interiore in contrasto con le esigenze del mondo esterno può avere un effetto trasformativo.

Ma tali soluzioni sembreranno irrealistiche ad alcuni malati sia praticamente che psicologicamente. Praticamente nel senso che molti di noi sono impiegati in settori che esigono ore punitive e impegno instancabile; psicologicamente nel senso che ridurre l'orario di lavoro, e quindi portarsi fuori dai livelli più alti del gioco, rischia di indurre più piuttosto che meno ansia in chi è spinto inesorabilmente a ottenere di più.

Quindi, mentre ci sono molti mezzi con cui possiamo essere aiutati a rilassarci, la situazione del grave esaurimento è proprio che non puoi essere aiutato a rilassarti. Laddove il burnout ha radici psicologiche, la psicoanalisi può essere in grado di aiutare.

Un modo è la sua "forma". L'esaurimento nervoso del burnout deriva dalla loro schiavitù a una lista infinita di cose da fare piene di compiti a breve e lungo raggio. In una seduta di psicoterapia, ti siedi o ti sdrai e inizi a parlare senza un programma particolare, lasciandoti andare ovunque ti porti la mente. Per parti di una sessione potresti rimanere in silenzio, scoprendo il valore del semplice stare con qualcuno, senza dover giustificare o rendere conto di te stesso, instillando un apprezzamento per ciò che lo psicoanalista americano Jonathan Lear chiama "attività mentale senza scopo".

Un altro modo è il "contenuto" della psicoanalisi. Parlare con un terapeuta può aiutarci a scoprire quegli elementi della nostra storia e del nostro carattere che ci rendono particolarmente vulnerabili a specifiche difficoltà come

bruciato. Nel mio lungometraggio per "1843", discuto di come due pazienti siano arrivati fin dalla prima infanzia ad associare il loro valore e il loro valore con i loro livelli di successo. Sotto la costante pressione dall'interno per "essere il loro meglio", erano soggetti a sentirsi vuoti ed esausti quando, inevitabilmente, sentivano di non essere all'altezza di questa immagine di sé ideale.

Questo è stato proprio il caso di Elliot, e in qualche modo spiega perché l'idea di "semplicemente non fare nulla" lo scandalizzava così tanto. Ancora oggi, mentre si avvicinano alla vecchiaia, Elliot non potrebbe mai immaginare i suoi genitori alzare i piedi parlando, leggendo o guardando la tv. Ricorda i pasti in famiglia consumati in fretta, con uno o entrambi i genitori che avevano fretta di correre a un impegno o all'altro. La sua stessa vita era pesantemente programmata con compiti a casa e lezioni extracurricolari, e non è mai stato ammonito con più forza da nessuno dei genitori come quando era "pigro".

"Erano in qualche modo compulsivamente attivi", ha detto, "e mi hanno fatto sentire che era vergognoso perdere tempo. Potresti immaginare che i sedili delle loro sedie fossero attrezzati per somministrare una scossa di corrente se ci si sedessero sopra per più di dieci minuti. Solo ora sta cominciando a chiedersi perché loro, e lui a sua volta, sono così, e perché stare a riposo per un certo periodo di tempo equivale nella loro mente a "sprecarlo".

Intuizioni come questa possono essere utili per sfidare le nostre abitudini di lavoro interiorizzate senza pensare e i nostri dogmi su ciò che costituisce un uso "produttivo" del nostro tempo. Ci incoraggia a pensare a quale tipo di vita varrebbe la pena vivere, piuttosto che vivere semplicemente la vita con cui presumiamo di essere bloccati.