PuntoSicuro

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

### Anno 20 - numero 4206 di Mercoledì 28 marzo 2018

# Quando il burnout è un segnale e dovresti ascoltarlo

***Quando le condizioni e le richieste eccedono la capacità di gestirle, si rischia con il tempo di esaurirsi. Le componenti del burnout e le quattro domande per determinare se è il caso di lasciare il lavoro. A cura di Riccardo Gianforme.***

Il **Lavoro**, con la "L" maiuscola. Quando se ne parla ci si dovrebbe inchinare e portare rispetto. Specie se il lavoro in questione è un lavoro manuale, che stanca le braccia e le gambe ed è compiuto da coloro che si schierano al fianco non di burocrati, ma di **persone che indossano una tuta da lavoro**.

Per queste ragioni ritengo che **ogni persona** abbia il **diritto di avere** un lavoro che lo **arricchisca**, piuttosto che il contrario.

Questa è la mia personale opinione dei diritti umani sul lavoro.

Eppure è sorprendentemente controversa la questione. I datori di lavoro delle organizzazioni di tutto il mondo hanno ormai acquisito il presupposto che la retribuzione, ed altri compensi contrattuali, siano tutto ciò che puoi aspettarti di ricevere dal lavoro (e tutto ciò che devi ai dipendenti) e che non è realistico sperare in benefici meno tangibili come la fiducia, il rispetto, l'autonomia, la civiltà e l'opportunità di avere un impatto positivo sugli altri.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0140] ?#>

Questa visione impoverita del lavoro si manifesta negli **atteggiamenti** e nei **comportamenti** sui luoghi di lavoro e "distruggono" i lavoratori. Inoltre, questa modalità di operare in azienda **intrappola le persone** in lavori che danneggiano il loro benessere e il senso di sé.

Quando le **condizioni** e le **richieste** che ti vengono fatte al lavoro - come il carico di lavoro, il livello di autonomia e le norme del comportamento interpersonale - **eccedono la tua capacità** di gestirle, **rischi**, con il tempo, di **esaurirti**.

## Tre componenti del burnout

Il burnout ha 3 componenti:

- **l'esaurimento**, cioè l'energia persa,
- **il cinismo**, cioè l'entusiasmo perduto,
- **l'inefficacia**, cioè la perdita della fiducia in se stessi e l'incapacità di essere performanti.

Ma **non è necessario sperimentarle tutti e tre** per poter subire conseguenze gravi. Ad esempio, se non credi nelle attività, nella leadership e nella cultura della tua organizzazione, probabilmente ti sentirai demoralizzato anche se continui a funzionare bene al lavoro.

Mentre i tentativi di ridurre o prevenire il burnout ricadono principalmente sulle persone, la ricerca ha stabilito che i **fattori lavorativi ed organizzativi**, che sono in gran parte al di fuori del controllo di un singolo, **contribuiscono** al **burnout** almeno tanto quanto i fattori personali.

# Le condizioni del burnout

Le persone hanno **maggiori probabilità** di sperimentare il burnout di fronte a queste **9 condizioni** quali:

- **carichi di lavoro** irrealisticamente elevati,
- bassi livelli di **controllo** del lavoro,
- **inciviltà**,
- **bullismo**,
- **problemi amministrativi**,
- scarso **supporto** sociale,
- scarse **risorse** organizzative,
- **leader stressati**,
- **comportamenti** di leadership **negativi**.

Le organizzazioni con il burnout che dilaga incontrastato sono come centri di epidemie di malattie infettive: molte persone presentano sintomi e gli effetti deleteri si ripercuotono su tutto il sistema di relazioni con i lavoratori, sia dentro che fuori dal luogo di lavoro.

Sfortunatamente, e contrariamente alle risposte mediche che tentano di ridurre le epidemie, il burnout nell'organizzazione spesso non è tenuto sotto controllato ed i lavoratori sono lasciati a gestire come meglio possono i problemi, da soli.

Pertanto, potrebbe esserci un momento in cui **lasciare il proprio lavoro**, o l'organizzazione, sarebbe la migliore linea di condotta possibile in **risposta al burnout**.

Qualche anno fa ho affrontato questo argomento con un collega che faceva il mio stesso lavoro, ma all'interno di un'azienda.

Mi raccontava che ha cercato diversi modi per creare valore per il suo datore di lavoro e che ha sfruttato i suoi punti di forza. E' riuscito ad ottenere un accordo per alcune modifiche al lavoro che gli hanno permesso di dedicare più tempo alle mansioni che gli piacevano e meno tempo per i compiti che non gli piacevano. E' riuscito a ridurre la sua esposizione a compiti, persone e situazioni che hanno drenato la sua energia nella misura in cui poteva. Tuttavia, nel corso del tempo la sua capacità di esercitare il controllo sul suo lavoro è stata notevolmente limitata. Gli è stato assegnato un carico maggiore di compiti stressanti e gli hanno negato l'opportunità di assumere quelli che trovata appaganti. L'esercizio fisico, lo yoga e la meditazione si sono rivelati inadeguati per controllare il suo stress.

Mi raccontava che ha dovuto cominciare a prendere tranquillanti!

Le attività familiari richiedevano tempi e sforzi sempre maggiori, con il risultato che lavorava quasi continuamente. È sempre stato un lavoratore orientato ai risultati, quindi sentiva le sue capacità creative e produttive allontanarsi, per lui è stato terrificante. Gli amici gli facevano notare che era chiaramente infelice al lavoro. Si è reso conto che, anche se lasciare il suo lavoro poteva comportare un rilevante cambiamento di carriera, il suo benessere dipendeva da questa decisione.

In effetti se ti senti esaurito, come fai a sapere quando è ora di smettere?

**Ho individuato 4 domande** che possono aiutarti a determinare se dovresti lasciare il tuo lavoro.

**Il tuo lavoro / datore di lavoro ti consente di essere la migliore versione di te stesso?**

Un lavoro sostenibile sfrutta i tuoi punti di forza e ti aiuta a dare il massimo. Una delle esperienze più demoralizzanti che gli studenti mi segnalano nei miei corsi di formazione è di dover lavorare in condizioni che limitano le loro prestazioni ad un livello ben al di sotto del loro potenziale, ad esempio:

- carico di lavoro travolgente,
- obiettivi conflittuali,
- aspettative poco chiare,
- risorse inadeguate,
- mancanza di supporto manageriale.

Gli ostacoli persistenti rispetto le buone prestazioni impediscono il bisogno umano di sentirsi coscienti di sé. Inoltre, quando sei esaurito, sei meno performante ed efficiente di quanto faresti lavorando in condizioni più favorevoli alle tue prestazioni ed al tuo coinvolgimento.

Il burnout è come una **relazione** che è **andata male**: quando il rapporto di lavoro non è più vantaggioso per entrambe le parti e le prospettive di rilancio sono scarse, **potrebbe essere giunto il momento di lasciarsi**.

**Quanto bene è allineato il tuo lavoro / datore di lavoro con i tuoi valori ed i tuoi interessi?**

Quando provi un senso di **adattamento** fra i **tuoi valori** ed i tuoi interessi con le **esigenze della tua organizzazione**, è più probabile che tu trovi un **significato** ed uno **scopo nel tuo lavoro**. D'altronde quando ciò non avviene, probabilmente non riceverai il supporto necessario per un buon rendimento.

**Com'è il tuo futuro nell'organizzazione in cui lavori?**

Ti riconosci nei membri senior dell'organizzazione? Ti danno una visione fiduciosa del tuo futuro? Considerando alcuni colleghi lavorativamente più anziani potresti notare chiaramente che la loro produttività diminuisce con il tempo, oppure che spesso sono malati, o costantemente negativi. Questo dovrebbe risuonare in te come una grossa sirena da 130 decibel!

**Quanto ti costa il burnout?**

Il burnout può costarti tanto e sotto diversi aspetti:

- salute,
- prestazioni lavorative,
- prospettive di carriera,
- benessere psicologico,
- relazioni.

Nel caso del mio collega, le emozioni negative che portava a casa hanno danneggiato il suo matrimonio e le relazioni familiari, nonché la sua tranquillità.

Se non sei sicuro dell'impatto che il burnout potrebbe avere su di te, prova a chiedere al tuo partner, ai familiari ed agli amici intimi la loro prospettiva.

Dopo aver considerato queste domande, se concludi che lasciare il tuo lavoro o la tua organizzazione sia la giusta linea di condotta per te, hai già fatto il primo passo. Potresti non essere in grado di uscire oggi. Ma forse oggi è il giorno in cui inizi a gettare le basi: metti da parte risparmi extra, aggiornare il tuo curriculum, raggiungere contatti rilevanti sui social, diffondere la voce che vorresti un nuovo lavoro, ingaggiare un coach o un mentore, iscriverti ad un corso online.

Il viaggio verso il successo inizia con azioni come queste.

**Com'è finito il caso del mio collega?**

Ha iniziato a mettere in fila le idee ed un passo alla volta è riuscito sia ad ottenere un pacifico accordo di separazione con il datore di lavoro, che a trovare una nuova dimensione lavorativa più sana e gratificante per lui.

**Riccardo Gianforme**

*RSPP e Formatore per la Sicurezza sul Lavoro*

*L'articolo è in parte tratto e tradotto da* " When Burnout Is a Sign You Should Leave Your Job" di Monique Valcour

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

**www.puntosicuro.it**