

BURN-OUT



SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	3
PREFAZIONE.....	4
● BURN-OUT	5
DEFINIZIONE E SIGNIFICATO.....	5
BURN-OUT: SINDROME DA ESAURIMENTO PROFESSIONALE.....	5
BURN-OUT O NON BURN-OUT	7
BURN-OUT: SINDROME DA IPERSTRESS	7
BURN-OUT: SOLUZIONI POSSIBILI.....	8
BURN-OUT E STRESS EMOTIVO	9



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390

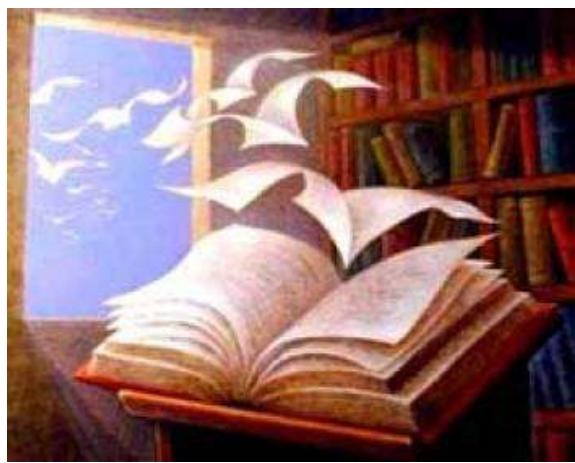
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552

ckt@kinesiopatia.it ÷ ckt@pecaffari.it ÷ www.kinesiopatia.it ÷ www.nutriwest.it ÷ www.craniosacrale.com

PRESENTAZIONE

"esiste un solo bene, la conoscenza, e un solo male, l'ignoranza," (Socrate)

Kinesiopatia.it nasce tanti anni fa, dall'esigenza di far conoscere meglio il mio lavoro e con l'obiettivo di presentare le discipline che pratico ed inseguo, cioè la Kinesiologia Transazionale® e la Kinesiologia Applicata (da cui trae le sue origini), il Cranio-Sacral Repatterning® e la Terapia Cranio-Sacrale (di cui è un'evoluzione), la Kinesiopatia®; ho iniziato pubblicando gli articoli che venivano diffusi tramite la rivista Anno Zero, ma non sempre erano di facile comprensione, per cui ho deciso di cominciare a scrivere un glossario.



Il sito viene alla luce con un'idea di fondo, tutto sommato semplice: offrire una spiegazione sul significato dei differenti termini utilizzati, l'etimologia, materiale di studio per favorire approfondimenti e delucidazioni inerenti alla voce descritta ma, nel tempo, ha cambiato il proprio aspetto, divenendo a volte testo di riferimento per i miei allievi o mezzo di studio per studenti di altre scuole o discipline; a volte mezzo di ricerca, d'istruzione e di approfondimento (anche per il sottoscritto).

Talvolta si pone lo scopo di sviluppare un tema od un argomento in modo alternativo alla vulgata ufficiale, con analisi ed indagini in ambiti talvolta dimenticati, talaltra diventa una "piccola

encyclopedia" con l'assurda pretesa di raccogliere e trattare, più o meno ordinatamente e per quanto possibile esaurientemente, la "conoscenza" di queste materie.

La parola "glossario" ha origine dal termine tardo latino *glossarium*, che a sua volta deriva dal greco antico *γλῶσσα* (→ lingua): la glossa, già nel mondo latino e ancor più in epoca tarda e medievale, indicava una nota esplicativa apposta a fianco di un termine di difficile comprensione. Era lo strumento per interpretare parole oscure (perché ermetiche o cadute in disuso) attraverso altre più comprensibili, utilizzando, cioè, il linguaggio corrente. Non sempre la descrizione dei lemmi presenti in questo glossario è di facile interpretazione o utilizzo; eppure l'insieme delle voci che "nominiamo" costituisce la "nostra" lingua: il "vocabolario" kinesiopatico, l'insieme delle parole che utilizziamo, per comunicare, per capirci, per comprendere.

Anche se negli ultimi anni l'accesso alle informazioni è divenuto, apparentemente, più fruibile da tante persone, non necessariamente è aumentata, parimenti, la conoscenza: per questo, nel tempo il glossario si è, via via, trasformato ed è tuttora in divenire, in una sorta di «vocabolario metodico» dove raccogliere dati, conoscenze, studi, pensieri ed approfondimenti.

Con un po' di presunzione, un piccolo "tesoro", un "locus" del pensiero e della memoria, dove raccogliere le mie parole; un *thesaurus*, dal greco θησαυρός (*thesaurós* → tesoreria), dove sono conservati i lemmi che costituiscono il "nostro" λεξικόν (lessico, dal greco *leksikón* → vocabolario).





Non sempre i singoli lemmi sono di comprensione immediata e, spesso, per cogliere le molteplici sfaccettature, esplicite o sottintese, è necessario ricorrere all'ipertesto, cioè sfruttare i collegamenti ad altri termini (o articoli) presenti nella spiegazione del lemma, in una sorta di gioco dell'oca che può divenire (quasi) infinito.

Per permettere una maggiore fruibilità, anche "offline" ho creato dei piccoli "manualetti" che, partendo dalla parola scelta come argomento principale, approfondiscono alcuni argomenti che ritengo possano essere utili per la miglior comprensione dell'argomento; il testo presenta rinvii (link) a lemmi del glossario o articoli presenti sul sito, per chi volesse entrare nel gioco ...

francesco gandolfi

cell. personale: [+39 3482295552](tel:+393482295552)
whatsapp: [+39 3458496099](tel:+393458496099)
email: gandalf@kinesiopatia.it
PEC: francescogandolfi@pecaffari.it



Post Scriptum: tutto il materiale presente nel sito Kinesiopatia.it e, di conseguenza, tutto ciò che viene riportato in questo manualetto è il frutto di anni di "lacrime, sudore e sangue", pertanto non posso che considerarla una mia "opera intellettuale": essendo messo a disposizione gratuitamente, chiedo che chi volesse usare in parte o in toto questo materiale, oltre a citarne la fonte e l'autore, abbia la gentilezza di chiedere l'autorizzazione al sottoscritto.

PREFAZIONE

Dal 1935, quando Walter Bradford Cannon introdusse per la prima volta il termine stress in biologia, o dall'anno seguente (1936), quando Hans Selye descrisse per la prima volta il quadro fisiopatologico associato agli eventi traumatici, molta acqua è passata sotto i ponti e tanti libri sono stati scritti: sono stati approfonditi differenti aspetti di quella GAS (General Adrenal Syndrome) utilizzata dal corpo come una risposta allo "stress" e sono state svelate alcune delle procedure che l'organismo mette in atto per interagire col proprio ecosistema o con gli squilibri che questa relazione può creare.

La conoscenza delle dinamiche dello "stress", dei suoi possibili effetti sull'organismo e dalle modalità di gestione per "sopravvivere" ai suoi effetti, è un argomento estremamente vasto, che richiederebbe approfondimenti ben più ponderosi che questo piccolo trattato, mirato a focalizzare l'attenzione su alcuni concetti attraverso schematizzazioni che, necessariamente, sono spunti per l'approfondimento dei singoli argomenti, potendo offrire una piccola guida per ulteriori analisi dei temi trattati.

*per apprezzare pienamente le immagini e verificare eventuali aggiornamenti, si consiglia di accedere direttamente ai lemmi sul sito:
è sufficiente "cliccare" sul titolo dell'articolo o sulle parole evidenziate e sottolineate*

*i contenuti dell'articolo o presenti sul sito sono opera intellettuale di Francesco Gandolfi e, come tali, protetti dalle leggi sul copyright,
si autorizza la libera diffusione del presente articolo, nella sua interezza, per uso personale e privato, per fini culturali ed a fini non commerciali;
qualsiasi utilizzo parziale è condizionato alla citazione dell'autore e della fonte*



Centro di Kinesiologia Transazionale® S.r.l.

P.IVA n° 02313200368 – CCIAA (MO) n° 280951 – Aut. Tribunale di Modena n° 42390
Via Peschiera, 25 – 41125 Modena (MO) – Italia ~ tel. +39 059 393 100 - +39 348 229 5552
ckt@kinesiopatia.it ÷ ckt@pecaffari.it ÷ www.kinesiopatia.it ÷ www.nutriwest.it ÷ www.craniosacrale.com

BURN-OUT

DEFINIZIONE E SIGNIFICATO

Anglismo che, tradotto letteralmente, significa “bruciato” o “consumato dal fuoco”, una descrizione semplice e chiara, che vuole sottolineare come ci si sia “esauriti”, bruciando fino in fondo, come se la fiamma avesse consumato tutta la legna disponibile; in italiano i termini esaurito o logorato rendono l’idea, anche se l’immagine nel termine inglese è più intensa, volendo quasi sottolineare il fatto che il fuoco si è estinto per consunzione; nel linguaggio comune possiamo parlare di esaurimento nervoso, tracollo psico-fisico, crollo, anche se spesso si sottolinea maggiormente l’aspetto neuro-psichico, trascurando la componente somato-emozionale.

In italiano, potremmo chiamare il burn-out col nome di “iperstress”, facendolo coincidere con il logoramento che altro non è che l’esito finale del processo di esaurimento causato da una sindrome generalizzata di adattamento¹ irrisolta; il perdurare dello stress² o l’elevata intensità degli stressor³ provoca un depauperamento tale da portare il sistema neuro-ormonale ad una sorta di lock-down (blocco). La tendenza ad enfatizzare la componente psicologia deriva dal fatto che, spesso, il sovraccarico è associato alla componente relazionale o all’ambiente sociale in cui si muove chi viene colpito da questa sindrome: richieste prestazionali, standard elevati, necessità di raggiungere o mantenere performance⁴ elevate sono tutti fattori scatenanti⁵ o cofattori eziologici⁶ che facilitano il processo di esaurimento.

BURN-OUT: SINDROME DA ESAURIMENTO PROFESSIONALE

Anche se sempre più spesso, lo stato di esaurimento somato-emozionale e psicofisico dell’individuo viene associato al mondo del lavoro, il burn-out può essere considerato un “deterioramento dell’anima”: fondamentalmente sottolinea una dicotomia, una “discrepanza” tra l’individuo, da un lato, ed il “mondo” con cui si relaziona, con gli obblighi e le priorità che non coincidono con i desiderata⁷ personali, dall’altro.

Il continuo logoramento, innesca una massiccia attivazione dell’asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene⁸ con ipercortisolismo ed alterazione della secrezione⁹ di dopamina¹⁰: la variazione neuro-ormonale e metabolica

¹ **Sindrome Generale di Adattamento** - risposta funzionale con cui l’organismo reagisce a uno stressor: in presenza di una sollecitazione più o meno violenta, di qualsiasi natura, ogni essere vivente mette in atto una sequenza di risposte adattative per mezzo delle quali mira a ripristinare l’omeostasi; tale reazione neuro-ormonale e comportamentale è sostenuta dall’intensa attività secretoria della midollare del surrene e dall’attivazione dell’asse ipotalamo-ipofisi-surrenale.

² **stress** - letteralmente “sforzo”: ogni agente in grado di scatenare una reazione “faticosa e onerosa” per l’organismo in risposta alle mutazioni dell’ecosistema di riferimento, sia esso corporeo o ambientale; può essere anche considerato l’aferesi di distress (→ angoscia, dolore). L’uso in ambito medico e psicologico è mutuato dalla fisica dove la parola “stress” assume il significato di “tensione”: esprime la resistenza del materiale stesso alla rottura, ovvero quantifica la capienza definendo l’intensità della forza sopportata per unità di area; la capacità di un materiale elastico di assorbire le forze di allungamento e, in seguito alla cessazione dello stimolo, di riprendere la forma iniziale, grazie alle forze interne al materiale stesso, e quindi di calcolarne l’entità.

³ **stressor** - letteralmente “agente stressante”, definibile anche come il “fattore scatenante” in grado di innescare una risposta di stress: può essere considerato uno stimolo più o meno violento, di qualsiasi natura, in grado di attivare una serie di fenomeni neuro-ormonali, fra i quali predomina l’intensa attività secretoria della midollare del surrene e dell’Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene (corteccia surrenale), finalizzati a ritrovare l’omeostasi dell’organismo o a favorire un processo allostatico.

⁴ **performance** - in questo contesto il termine non indica solo una buona prestazione o la “facilità a conseguire risultati”, ma sottintende la necessità di adeguarsi a standard, traguardi, obiettivi, limiti, norme di riferimento oppure aspettative, pretese, obblighi: il dovere di essere performanti esprime lo sforzo necessario per “portare a termine” e “soddisfare” il carico emotivo associato all’esecuzione di un compito.

⁵ **fattore scatenante** - un evento o uno stimolo in grado di fungere da trigger (grilletto), equiparabile, in un certo senso ad uno stressor: quando viene meno la capacità dell’organismo di contrastare le noxae, il sistema somato-emozionale diviene sensibile alla dis-funzione: per effetto dello stress; l’organismo non sarà in grado di tollerare ulteriori “pressioni” o “carichi” per cui si innesca il processo dis-funzionale.

⁶ **cofattore eziologico** - un costituente fondamentale nella genesi di un processo, ne permette l’avvio ed accelera il processo di trasformazione; un elemento determinante perché avvenga un determinato evento anche se non può essere considerato l’elemento causale o il movente né, tantomeno, il fattore scatenante, ma la sua esistenza è uno dei motivi che permettono che qualcosa avvenga.

⁷ **desiderata** - “desideri”, ma anche di “richieste”: sottolinea il concetto di “chiedere ciò che si vuole, concretamente”, di “aver bisogno” o “avvertire la mancanza”; comunque, i desideri vengono proiettati in una dimensione onirica o immaginaria, spesso sono definiti “sogni”. Questa attitudine tende a trasformare i “desiderata” in “fantasie negative”, cioè come un qualcosa di lontano, irrealizzabile; viceversa, sottintendono l’espressione di una richiesta, la rivendicazione di ciò che vogliamo, implicando la necessità di ottenerne l’oggetto del desiderio.

⁸ **Asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene** - può essere considerato un sistema multicentrico di coordinazione e modulazione dell’attività neuro-ormonale, in risposta allo stress; è il fulcro della risposta neuro-endocrina agli stimoli ambientali.



porta chi viene colpito dall'iperstress, a percepire se stesso come inetto, debole, incapace di impegnarsi o dedicarsi con responsabilità; frequentemente subentrano sensi di colpa per il proprio fallimento, portando chi vive questo disagio ad entrare in un loop negativo.

Sempre più spesso, nel mondo del lavoro, si focalizza l'attenzione sulle dinamiche interpersonali e gerarchie delle organizzazioni professionali, anche se, in realtà, l'iperstress è un fenomeno diffuso in ogni ambito, dallo sport alle relazioni interpersonali.

Ovunque ci siano pressione sull'individuo e aspettative da soddisfare o doveri da ottemperare, è possibile che lo stress arrivi a soverchiare la capienza¹¹ individuale, superando la resilienza¹² e le capacità di coping¹³, fino a indebolire la vitalità¹⁴ e la stamina¹⁵ di chi vive tutto questo come un "peso insostenibile": in genere l'esaurimento delle risorse e delle difese porta a far sì che una semplice noxa¹⁶, un fattore scatenante, una ulteriore minima richiesta, sia come la "goccia" che fa traboccare il vaso, il trigger¹⁷ in grado di provocare la manifestazione eclatante del burn-out.

Spesso, la reazione a questo stato di "mal-essere" è l'insorgenza di un quadro di alienazione, una sorta di separazione da sé: apatia¹⁸, anedonia¹⁹, indifferenza associati a nervosismo o cinismo sono alcuni dei sintomi più comuni.

Nell'ultimo quarto del novecento, la psichiatra americana *Christina Maslach* ha inquadrato il problema, soprattutto nell'ambito del mondo del lavoro ed ha definito il burn-out come una malattia comportamentale che affligge in modo particolare tutti coloro che esercitano una professione con forte implicazione relazionale: dal suo punto di vista, il lavoratore, colpito da questa sindrome, perde progressivamente interesse verso i propri

⁹ **secrezione** - funzione propria delle ghiandole, di gruppi di cellule o, talvolta, di cellule isolate di elaborare ed immettere sostanze direttamente nel torrente circolatorio (secrezione endocrina, detta anche increzione) o negli spazi interstiziali (secrezione paracrina). Si parla di secrezione esterna, anche se sarebbe più corretto definirla escrezione, quando il prodotto delle cellule o degli organi viene riversato all'esterno, in superfici libere e in organi cavi: in questo caso in genere si parla di secrezione esocrina; il processo di secrezione dovrebbe essere distinto dall'escrezione.

¹⁰ **dopamina** - importante neurotrasmettore endogeno della famiglia delle catecolamine, svolge numerose funzioni a livello del sistema nervoso centrale, quali il controllo del movimento, delle capacità di memoria, delle capacità di attenzione, di alcuni aspetti del comportamento e delle funzioni cognitive oltre che nei meccanismi di gratificazione, nel controllo dell'umore e nella regolazione del ritmo veglia/sonno.

¹¹ **capienza** - la capacità di "far fronte" alle richieste energetiche, funzionali o biologiche cui viene sottoposto l'organismo: il termine, per associazione con il significato attribuito alla parola in ambito finanziario, suggerisce l'attitudine e l'idoneità a "garantire" una risposta adeguata, con la sicurezza di un "risultato positivo" come esito dell'evento.

¹² **resilienza** - la capacità di un materiale di assorbire energia, deformandosi elasticamente; il materiale resiliente non si oppone o non contrasta l'energia ma la ammortizza e la assorbe; la resilienza rappresenta il contrario della fragilità. In Kinesiopatia^{*}, descrive l'abilità di fare fronte a stressor: la capienza dei sistemi corporei e l'isteresi elastica sono fenomeni che contribuiscono a determinare la resilienza, in termini quantitativi e qualitativi. In psicologia è la capacità di recuperare l'equilibrio psicologico a seguito di un trauma, l'adattabilità, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà.

¹³ **coping** - Anglismo che può essere tradotto con la locuzione "strategia di adattamento" o "abilità nel fronteggiare": indica l'insieme degli strumenti adattativi messi in atto individualmente per affrontare e gestire disagi emotivi e/o dinamiche interpersonali in grado di causare stress; l'obiettivo del coping è ridurre e neutralizzare l'effetto del dis-confort e del dis-stress oppure di sviluppare strategie per gestire o risolvere i conflitti.

¹⁴ **vitalità** - la "capacità di essere vitale", cioè di vivere e sopravvivere: potrebbe essere definita la condizione necessaria affinché la vita possa esprimersi; indica la forza vitale, l'energia basilare, fondamentale per poter mantenere l'omeostasi individuale, ed interagire, attraverso l'allostasi, con l'ecosistema di riferimento. La vitalità, intesa come quantità e la qualità dell'energia a disposizione dell'organismo, è un elemento caratterizzante il dinamismo, l'efficienza e l'operosità di ogni persona, condizionandone la stamina, la consistenza e l'efficacia durevole.

¹⁵ **stamina** - termine poco usato nella lingua italiana, deriva dal latino *stāmēn* (→ stame): letteralmente filamento dell'ordito o della trama, potendo acquisire anche un significato più ampio come tessuto, ma giungendo a essere utilizzato come "trama del destino"; viene utilizzata per indicare la resistenza dell'organismo, la sua fibra costitutiva, l'energia vitale posseduta anche se deve essere considerato in un'ottica più ampia.

¹⁶ **noxa** - il danno o l'offesa subita, ma anche l'azione che la causa, il processo di deterioramento: indica un evento, un'azione o un elemento in grado di nuocere o, più spesso, il danno che ne consegue; può essere utilizzato per descrivere non solo un agente patogeno ma qualunque situazione potenzialmente nociva, eventi che possono rivelarsi controproducenti o turbamenti responsabili degli squilibri somato-emozionali, traumi oppure elementi lesivi o tossici.

¹⁷ **trigger** - "innesco", elemento che agisce come un fattore scatenante; uno stimolo in grado di dare inizio ad un processo od una reazione; una situazione od un evento che causa l'attivazione di una catena di fatti o accadimenti.

¹⁸ **apatia** - stato d'indifferenza, insensibilità, indolenza nei confronti della realtà esterna, associata a riduzione o mancanza di reazioni affettive; la riduzione dei comportamenti finalizzati, per mancanza di motivazione. Evidente disinteresse verso la vita e nei confronti del mondo circostante: un soggetto apatico è una persona svuotata della sua emotività, che manca di motivazioni in ambito lavorativo e che non è interessata a stabilire nuovi rapporti sociali e mantenere quelli già esistenti.

¹⁹ **anedonia** - incapacità di provare piacere, in situazioni ove, normalmente, si è portati a provarne: può essere considerato un sintomo indicativo di un disagio somato-emozionale o di depressione.



utenti o referenti; è vittima di una sorta di spersonalizzazione; mostra una riduzione delle proprie capacità personali di relazione, come difesa per far fronte alle tensioni stressogene che si sono accumulate.

All'inizio del secolo attuale, *Michael P. Leiter* e *Christina Maslach* hanno identificato una triade sintomatologica per definire il burn-out in ambito lavorativo, soprattutto per quelle professioni che comportano la necessità di entrare in contatto con persone che vivono stati di disagio o sofferenza e che riversano notevoli aspettative su chi si prende cura di loro:

- ⇒ deterioramento dell'impegno nei confronti del lavoro;
- ⇒ deterioramento delle emozioni originariamente associate al lavoro;
- ⇒ difficoltà di adattamento tra la persona ed il lavoro, a causa delle eccessive richieste di quest'ultimo.

BURN-OUT O NON BURN-OUT

L'orientamento attuale è di considerare il burn-out come una forma di esaurimento che si sviluppa solamente in un contesto lavorativo: per definizione, non dovrebbe essere esteso ad altri ambiti della vita, riducendolo ad un fenomeno occupazionale che non andrebbe confuso con altri i disturbi associabili allo stress. Infatti, si tende a escludere il burn-out occupazionale, alla presenza di situazioni di stress cronico associato ad altre situazioni, come quelle familiari o relazionali, ansia o fobie, disturbi di adattamento o dell'umore.

La *Kinesiopatia*²⁰, invece, utilizza il termine burn-out per descrivere una forma di esaurimento dell'energia vitale associato a tendenza all'alienazione e perdita delle motivazioni (come già descritto) indipendentemente dal contesto in cui si verifica o a prescindere dalle differenti caratteristiche degli stressor; l'essere umano non è un "individuo a compartimenti stagni": i differenti aspetti della vita di ognuno sono come vasi comunicanti, in connessione fra loro.

BURN-OUT: SINDROME DA IPERSTRESS

Il quadro di dis-stress del burn-out, pertanto, non è esclusivamente conseguente all'impegno professionale in ambito assistenziale, ma dipende dall'eccesso di aspettative a cui ci si sente sottoposti: la percezione soggettiva di non essere in grado di fronteggiare, spesso a causa di una errata valutazione delle proprie capacità o risorse, le richieste a cui ci si sente in obbligo di rispondere è un elemento comune a chi subisce questo "meccanismo difensivo", non limitando necessariamente il quadro all'ambito professionale. La chiave di comprensione risiede nel concetto di "esaurimento emotivo" associato ad una sorta di depersonalizzazione, una necessaria separazione dal sé sofferente: lo sviluppo di atteggiamenti elusivi o di evitamento, accompagnati dal senso di frustrazione ed insoddisfazione, sono un elemento costante nei quadri di logoramento da stress: l'azione sistemica indotta dall'ipersecrezione di cortisolo, dipendente dall'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenale, e gli squilibri delle catecolamine, in particolare della dopamina, favoriscono il manifestarsi di tendenze depressive, insomma, tendenze fobiche, atteggiamenti psicotici o maniacali; spesso, si osserva la perdita dell'empatia verso gli altri, accompagnata da diminuita comprensione verso se stessi o, all'opposto, tendenza ad autocommiserarsi.

In genere, l'aumento del "carico emozionale", l'incremento delle pressioni lavorative, le sollecitazioni dovute all'eccessivo stress somato-emotivo o il surmenage²⁰ psico-fisico incrementano la sensazione di frustrazione ed i sentimenti di inutilità, incapacità, inadeguatezza, insoddisfazione: la sensazione di "essere sfruttati" o il sentirsi abusati, non apprezzati nonostante ci si senta oberati dall'impegno è un evento piuttosto frequente; questo

²⁰ **surmenage** - stato di affaticamento eccessivo, che comporta un esaurimento fisico e mentale; sforzo, eccesso di applicazione, soprattutto intellettuale, con conseguente affaticamento.



disagio, spesso, si accompagna ad un aumento della reattività ed aggressività, soprattutto verso chi si considera, a volte inconsapevolmente, responsabile del mancato riconoscimento dell'impegno profuso.

La naturale evoluzione verso l'apatia è solo l'effetto dell'aumentato disagio che richiede un distacco, l'allontanamento dalla sofferenza: sensazione di sovraccarico, conseguente alla percezione di un carico eccessivo che rende impossibile il recupero; inidoneità dei contesti e delle richieste, cui ci si sente comunque obbligati a rispondere anche se ci si rende conto di non avere le abilità per fronteggiare la situazione; implicazioni emotive soverchianti, in grado di scatenare turbamenti o sentimenti in contraddizione con ciò che si prova; senso di impotenza, legato alla convinzione che ciò che si fa (o che vuole fare) sia ininfluente sull'esito di un determinato evento ... ogni manifestazione di disagio è un potenziale trigger in grado di scatenare o contribuire alla nascita dello stato di dis-stress e di mal-essere.

Mancanza di controllo sulle risorse necessarie oppure insufficiente autorevolezza decisionale e relazionale; percezione di non ricevere riconoscimenti adeguati all'impegno profuso; perdita del "senso di appartenenza", del sostegno, della fiducia e del rispetto dalle persone significative, provocando un necessario distacco relazionale; impressione di non ricevere la necessaria equità, ovvero che altri abbiano benefici o vantaggi immettiti; conflitto di valori o perdita della visione comune o discrepanza fra quanto enunciato e ciò che si rileva nei comportamenti, nelle manifestazioni, nelle scelte operate e nella condotta: ognuno di questi "quadri", manifestazioni di un disagio emozionale, può essere l'elemento causale responsabile, il fattore scatenante o uno dei cofattori eziologici, responsabili del burn-out, anche se molto spesso si osserva una multifattorialità che coinvolge più di uno, fra queste "distonie"²¹. Le manifestazioni emotive si accompagnano, frequentemente, ai segni tipici dello stato dis-funzionale cui è sottoposto l'organismo: emicrania, bruxismo, cervico-brachialgia, lombosciatalgia, astenia e senso diffuso di tensione o debolezza, inappetenza, aerofagia o aerogastria, disturbi gastro-intestinali sono solo alcune manifestazioni del corteo sintomatologico del burn-out.

BURN-OUT: SOLUZIONI POSSIBILI

La psicologia del lavoro tende a inquadrare il burn-out da un punto di vista dell'organizzazione lavorativa e della necessità di "ripristinare" l'equilibrio fra il salariato e l'ambiente di lavoro in cui opera, per potersi garantire la produttività e l'efficienza lavorativa dei propri dipendenti. Nel maggio 2019, il burn-out è stato riconosciuto essere "sindrome" e, come tale, è elencato fra le patologie come un "fenomeno occupazionale" derivante da uno stress cronico mal gestito, ma specifica che non si tratta di una malattia o di una condizione medica (OMS).

Se prendiamo in considerazione il burn-out come una forma d'iperstress che fa emergere la crisi del rapporto fra la persona e tutto ciò che lo circonda, allora ci rendiamo conto che la prospettiva e le priorità possono essere differenti; aiutare chi vive questa forma di esaurimento energetico a raggiungere una maggiore comprensione delle proprie necessità, offrendo strumenti di riequilibrio somato-emozionale, per ritrovare l'energia vitale necessaria per sostenere un cambiamento deve essere l'obiettivo dell'operatore del ben-essere.

Osservando il "quadro d'insieme", ci si rende conto di come sia necessario affrontare il problema da differenti prospettive: se da un lato è necessario incrementare la vis medicatrix naturæ²², la pulsione naturale al ben-essere presente in ogni essere vivente, dall'altro identificare e rimuovere (ove possibile) gli stressor permette alla persona di ridurre il "carico allostatico" che "brucia" le riserve energetiche dell'individuo; Kinesiopatia[®], Kinesiologia Transazionale[®] e Cranio-Sacral Repatterning[®] dispongono di strumenti in grado di sostenere

²¹ **distoria** – in questo contesto, il termine viene utilizzato come sinonimo di comportamento distonico, una forma di conflitto somato-emozionale fra i veri pensieri e sentimenti della persona ed le sue attitudini comportamentali e relazionali.

²² **vis medicatrix naturæ** - la «forza guaritrice della natura»: il concetto espresso da questa massima descrive la "potenzialità guaritrice della natura che offre gli strumenti ed i mezzi agli organismi viventi affinché, attraverso il potenziamento dell'energia vitale e l'attivazione degli innati strumenti di auto-guarigione presenti in ognuno di noi, sia possibile raggiungere la miglior qualità di vita possibile, il ben-essere e la salute.



questo percorso verso la “reintegrazione” (*restitutio ad integrum*)²³ della persona, per raggiungere una maggiore gratificazione e sviluppare un corretto rapporto con il proprio ambiente.

La possibilità di intervenire sia sulla componente biochimica, attraverso l’identificazione di carenze nutrizionali o alimenti adattogeni, sia sulla componente strutturale, riducendo l’effetto delle tensioni posturali, sia sulla componente emotiva offre l’opportunità di sinergizzare gli interventi, amplificandone l’effetto; l’uso mirato del test muscolare offre la possibilità di riconoscere possibili cofattori eziologici e di cercare possibili rimedi agli effetti negativi che causano. Anche l’identificazione di significance detector²⁴ o di alterazioni dell’espressione del ritmo crano-sacrale, offre l’opportunità di ristabilire la qualità ed il ritmo del meccanismo respiratorio primario, finalizzando l’azione di riequilibrature sulle aree che subiscono maggiormente gli effetti dello stress.

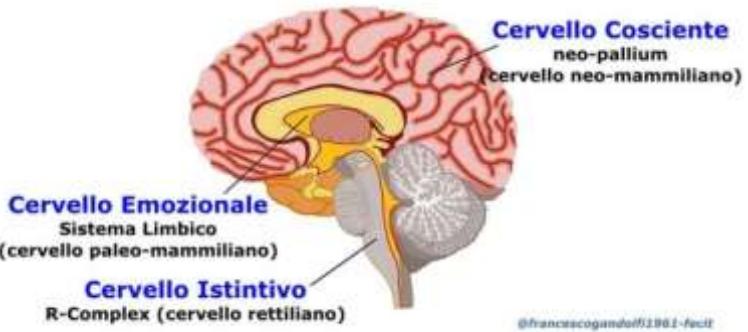
BURN-OUT E STRESS EMOTIVO

Alcune discipline focalizzano l’attenzione sugli aspetti cognitivi, dimenticando che la risposta neuro-endocrina dello stress condiziona proprio la percezione della realtà ed il processo cognitivo stesso; come conseguenza della risposta catecolaminica e dell’attivazione dell’asse ipotalamo-ipofisi-surrenale per sostenere la “fight-or-escape response” provocata dallo stress, si osserva una progressiva “devascolarizzazione” delle aree corporee non ritenute essenziali per la sopravvivenza dell’individuo: il blood-shift²⁵ non interessa esclusivamente i distretti cutanei o l’apparato gastro intestinale, ma anche aree cerebrali non considerate fondamentali per affrontare uno stato di vigilanza continuo, tipico di fenomeni che assumono un andamento cronico.

Il neuro-scienziato Paul Donald MacLean, ha elaborato la tesi che il sistema nervoso sia in realtà una struttura trinitaria (“Triune Brain”), ovvero che pur apparendo come una unica entità, sia morfo-funzionalmente trino: l’idea di fondo è che il sistema cerebro-spinale, nel corso della filogenesi, si sia sviluppato attraverso un processo di stratificazioni successive; le strutture originarie, più arcaiche, semplicemente vengono “ricoperte” da altre più moderne che sovrappongono integrazioni, aggiunte funzionali ed estensioni in grado di effettuare elaborazioni più articolate, senza che avvengano radicali modifiche strutturali.

Un potenziamento che porta il sistema nervoso dal “semplice” controllo dell’omeostasi, messo in atto dal cosiddetto R-Complex, più arcaico, all’elaborazione attuata dal Sistema Limbico delle componenti emozionali e l’interazione fra i messaggi provenienti dal mondo esterno con quelli endogeni, fino allo sviluppo di capacità cognitive acquisite con l’evoluzione del Neo-Pallium corticale; in situazioni di stress, però, si osservano forme di “involuzione”: lo spostamento del sangue dalle aree del “cervello cosciente” alla parte più emotionale, la Paleo-Cortex o, addirittura verso i nuclei più profondi, “rettilliani” ed istintuali, comporta una semplificazione delle dinamiche comportamentali.

Il blood-shift associato allo stress, infatti, riducendo la perfusione dei tessuti riduce anche l’attività delle aree coinvolte dalla ridistribuzione ematica: da uomo evoluto in grado di elaborare gli eventi, per



²³ **restitutio ad integrum** – letteralmente «restituzione alle condizioni primitive»; può essere utilizzato per indicare il ritorno allo stato precedente ad un evento; guarigione completa della parte ammalata o danneggiata, con la scomparsa definitiva di tutti i fenomeni morbosi, senza reliquo anatomico o funzionale.

²⁴ **significance detector** – letteralmente, dall’inglese, “*indicatore di significato*” ma anche “*rilevatore di importanza*”, riferendosi all’estrazione di un “messaggio” dal flusso di dati che giungono, senza che ci sia cooperazione o chiavi di lettura inviate dal “mandante” per poter interpretare e selezionare quel particolare segmento di informazione; concettualmente, possiamo definire “*significance detector*” qualunque elemento che evidensi all’operatore professionale, una variazione significativa di stato, in risposta ad uno stressor, cioè qualsiasi modifica che sia rivelatrice delle priorità di riequilibratura del sistema somato-emozionale.

²⁵ **blood-shift** - “spostamento del sangue”: indica una reazione che si realizza sempre, sia pure con intensità diversa, in tutte le condizioni di stress, quando si pone la necessità di incrementare l’afflusso di sangue agli organi chiave per la sopravvivenza, a scapito di tessuti periferici che hanno una maggiore resistenza all’ipossia.



“colpa” del progressivo esaurimento, la persona si trasforma in un soggetto vulnerabile, in preda alle proprie paure ed insicurezze in cui emergono gli istinti primordiali di sopravvivenza; si crea un progressivo distacco dalla realtà, in quanto si tende a proiettare le esperienze pregresse (fallimentari) sul presente, secondo una logica temporale ma non razionale, creando sillogismi del tipo “*post hoc, propter hoc*”²⁶, che condizionano l’interpretazione degli eventi ed inducono la tendenza a seguire percorsi tortuosi, ma già sperimentati, o ad agire secondo un qualche programma reiterativo, consolidando abitudini. In poche parole si attivano loop negativi, assimilabili a profezie negative auto-avverantisi, che impediscono, spesso, la rivalutazione del presente e l’identificazione delle vere priorità e necessità.

Il ritmo cranio sacrale è particolarmente sensibile allo stress: le distorsioni nelle sue manifestazioni, in termini di alterazioni della frequenza del ritmo, della sua ampiezza e della “qualità” attraverso cui si esprime, sono indicatori molto precisi dell’entità del disagio a cui si è sottoposti: le tecniche di normalizzazione, utilizzate in ***Cranio-Sacral Repatterning***[®], possono rivelarsi utili per ripristinare la corretta circolazione sanguigna cerebrale, coadiuvando l’inversione del blood-shift responsabile dei mutamenti cognitivo-comportamentali. La stimolazione dei “riflessi neuro-vascolari”, utilizzatati in ***Kinesiopatia***[®] ed in ***Kinesiologia Transazionale***[®], è una metodica ancora più efficace nel ripristinare la circolazione sanguigna ai tessuti corticali.

²⁶ ***post hoc, propter hoc*** - locuzione latina utilizzata per descrivere l’esistenza di fenomeni causali tra due (o più) avvenimenti, partendo dall’argomentazione: se A è vero e precede B, allora B ne è la conseguenza: la *consecutio logica*, cioè l’esistenza di una relazione diretta fra due eventi, secondo il principio di causa-effetto, indica un nesso di causalità spazio-temporale, per il solo fatto che l’uno è posteriore all’altro; esprime una forma di coazione, in quanto mette in evidenza il manifestarsi di un certo esito, come risultato coerente di un evento precedente.

