



Francesco, 51 anni, insegnante, è uno delle migliaia di persone affette da burn out, sindrome da stress lavorativo.

## CARI STUDENTI, HO PAURA DI FARVI MALE

Francesco è un professore che una mattina era terrorizzato all'idea di entrare in classe. Emiliano un fisioterapista che trattava male tutti. Laura un'insegnante che non sopportava più il rumore dei quaderni.

Inizia con la stanchezza, poi arrivano la depressione e il panico. Sono storie di *burn out*, un male che colpisce chi, per lavoro, aiuta gli altri. E non basta pensare «è un periodo, passerà»

DI CRISTINA MACCARRONE • FOTO FRANCO GUARDASCIONE



Quando ci sentiamo via email, Emiliano mi chiede di chiamarlo nel pomeriggio perché prima sarà all'«inferno»: la clinica romana dove da 8 anni, lui ne ha 37, fa il fisioterapista.

«Il nome giusto è Rsa: residenza sanitaria assistenziale. Che ormai ha preso il posto delle vecchie lungodegenze e così i pazienti, anziché restarci giusto per la riabilitazione, rimangono fino alla fine dei loro giorni. Non solo anziani: nove su dieci soffrono di demenza e disturbi psichiatrici, per i quali la fisioterapia può fare davvero poco. Una volta, mentre ero in cortile a fumare una sigaretta, un anziano si è suicidato but-

dei giorni». Io gli urlavo: «Voglio andare via dalla scuola, come devo fare?». Elena, direttore sanitario di una struttura del Lazio, è «una pendolare che fa 170 km al giorno. Più che allontanarmi dal lavoro, volevo sempre essere presente, anche quando non dovevo: non spegnevo il telefono, neanche in ferie. Non dormivo quasi mai e, quando capitava, sognavo quello che dovevo fare l'indomani».

Insegnanti che picchiano allievi, infermieri che maltrattano i malati. Avrete letto le storie sui giornali, e forse avrete pensato che siano «impazziti». Molto più spesso, la causa è un malessere profondo che colpisce le «professioni d'aiuto» (*helping professions*). Dietro di loro si nasconde – e neanche tanto – il *burn out*. «Un logorio professionale», spiega Ferdinando Pellegrino, medico psichiatra a Salerno e autore del libro *La sindrome del burn out*.

«Chi svolge una professione a stretto contatto con il pubblico diventa incapace, a un certo punto, di gestire i ritmi e il carico emotivo che deriva dall'aiutare gli altri. Ciò può portare dapprima a un'apatia verso il lavoro, in seguito all'errore professionale, per non parlare dei rischi di patologie gravi».

minciato a recuperare me stesso».

Elena ha avuto un'ulcera, e solo il riposo forzato l'ha fermata per un po'. «Ora sto meglio perché ho imparato a gestire lo stress, anche se basta poco per destabilizzarmi. In ospedale uno degli infermieri del pronto soccorso è in *burn out*, abbiamo provato a spostarlo in un altro reparto, ma fa resistenza: ha paura di quello che possono pensare gli altri, l'ambiente è piccolo».

**M**

a come ci si accorge che non è «semplice» stress? «Bisogna farsi delle domande fondamentali», dice

Pellegrino. «“Sono contento della vita che faccio? Quanto dormo la notte? Ho del tempo libero a disposizione?”. Un campanello d'allarme è quando si litiga di continuo con i colleghi, si fanno molte assenze, ci si sente risentiti, falliti, in colpa. E poi i segnali fisici: tensione muscolare, cefalee muscolo-tensive, disturbi gastro-intestinali, vertigini, tachicardia, stanchezza cronica. È inutile dirsi: “È un periodo, passerà”, non è così». C'è chi va avanti con farmaci, alcol e droghe. «Un collega mi ha confessato di bere due litri di vino a sera. E ci

**«UNA MATTINA MI SONO SVEGLIATO  
E PIANGEVO, MI TREMAVANO LE GAMBE.  
NON VOLEVO SENTIRMI LA RESPONSABILITÀ  
DI EDUCARE QUALCUNO» — FRANCESCO**

tandosi dal balcone».

Francesco a 51 anni ha vissuto tutto l'iter tipico di un docente: il precariato, il macinare chilometri per andare a lavoro dalla provincia di Salerno, dove vive, fino in Basilicata dove era supplente, e finalmente l'entrata in ruolo. Alcuni anni fa, quando aveva già la cattedra, è «scoppiato»: «Una mattina mi sono svegliato e piangevo, mi tremavano le gambe, avevo paura di fare del male ai miei allievi. Non volevo varcare la porta, né sentirmi la responsabilità di educare qualcuno. Ho chiamato il preside, mi ha detto: “Si prenda

Emiliano tutto questo lo conosce bene.

«Alcuni di noi fisioterapisti erano così stressati da venire alle mani. Io, poi, avevo quella sensazione di morte sempre attaccata addosso, che per il mio lavoro è controproducente: il contatto fisico con il paziente è continuo e lui deve fidarsi di te. Ero disinteressato, cinico, trattavo male tutti. Sempre stanco, depresso, con mal di testa continuo: questa situazione è andata avanti per mesi, e nessuno si è accorto di nulla. Finché ho chiesto il part-time: mia madre è invalida, me l'hanno concesso. E nei giorni in cui ero a casa, ho co-

sono dottori che approfittano del facile accesso ai farmaci per prenderli senza monitorarne l'effetto, diventandone così dipendenti».

Francesco i farmaci li prende ancora adesso, dietro prescrizione medica. «Per mesi accompagnavo i miei figli e, arrivato a casa, stavo disteso sul letto tutto il tempo a guardare il soffitto finché non tornavo a prenderli. Oppure restavo sul divano da solo, senza parlare con nessuno. Il momento migliore era la sera perché, passata la giornata in cui normalmente ci si dedica al lavoro, io non mi sentivo più in colpa

## LO STRESS DA LAVORO SECONDO LA LEGGE

«Non esistono regole specifiche sul burn out», spiega Alessandra Messina, avvocato esperto in diritto del lavoro. «Per una causa risarcitoria, bisogna dimostrare che c'è un nesso tra la cattiva organizzazione del lavoro e i disturbi psicofisici. Il lavoratore deve provare - fornendo email, lettere ecc. - che ha più volte messo in evidenza le condizioni inadeguate in cui svolgeva la professione e che le sue richieste di miglioramento sono rimaste inesaudite. Ha infatti molta rilevanza il fatto che l'azienda non abbia preso provvedimenti - per esempio il trasferimento in un altro reparto - per venire

incontro al suo disagio. E il medico deve attestare che certe patologie sono riconducibili al contesto lavorativo. Di solito non si arriva al processo: le parti riescono ad accordarsi prima».

Con il nuovo Testo Unico sulla tutela della salute dei lavoratori, qualcosa potrebbe cambiare. Entro il 31 dicembre 2010 le aziende dovranno valutare lo «stress da lavoro correlato». Sarà compito dei datori di lavoro combatterne le cause - orari eccessivi, incertezza degli incarichi, mancanza di comunicazione, tensioni - pena un'ammenda da 5 a 15 mila euro e reclusione da 4 a 8 mesi.

per il mio atteggiamento. Quando ero a scuola, a volte mi veniva l'impulso di abbandonare la classe, ma ovviamente non lo facevo. All'esterno non si vedeva nulla e nessuno, neanche i miei alunni si sono accorti di qualcosa. Ma senza questi antidepressivi, ho paura di perdere il controllo».

**L**i mestiere dell'insegnante è ad alta usura psicofisica, spiega Vittorio Lodolo D'Oria, medico e autore del libro *Pazzi per la scuola*, dove sono raccolti 125 casi di burn out. «Il docente incontra tutti i giorni la stessa utenza composta da allievi figli della generazione del '68, che raramente si sono sentiti dire di no, così gli tocca so-

cominciato ad avere paura del gruppo esagitato. Non sopportavo il rumore dei quaderni ad anelli che si aprivano e chiudevano, faticavo a compilare i registri, avevo attacchi di panico, a volte ero così disorientata che non ricordavo dove fossero le aule in cui dovevo fare lezione». Cercare aiuto dai colleghi era inutile. «E mio marito mi zittiva. Urlo spesso, ero nervosa, non riuscivo a stare dietro ai miei figli e a mia madre malata. Sono andata da uno psichiatra che mi ha dato degli antidepressivi, ma non nascondo che a volte ho pensato di farla finita».

A Laura è stata riconosciuta l'inidoneità permanente all'insegnamento: è

voro. «Da allora, i casi di insegnanti che chiedono la visita sono raddoppiati». Eppure, è una prassi spesso ignorata dai docenti, e dagli stessi dirigenti: solo uno su cento sa che può richiedere l'accertamento se vede un insegnante «vacillare». «Stiamo raccogliendo le firme affinché il ministero della Pubblica Istruzione si occupi seriamente del problema. Formazione, prevenzione e condivisione sono fondamentali: sul blog [www.burnout.blogscuola.it](http://www.burnout.blogscuola.it), gli insegnanti hanno la possibilità di raccontarmi la loro storia, leggere quelle degli altri e avere un supporto».

Alla condivisione ha dedicato la sua attività Anna Di Gennaro, maestra pre-

**«URLAVO SPESSO, ERO NERVOSA, NON RUSCIVO A STARE DIETRO AI MIEI FIGLI E A MIA MADRE MALATA. NON NASCONDO CHE A VOLTE HO PENSATO DI FARLA FINITA» - LAURA**

stituirsi alla famiglia come educatore. Il suo inoltre è un mestiere che non ha più grande riconoscimento sociale né grandi prospettive di cambiamento. Lo stress prolungato può portare a patologie psichiatriche gravi, al suicidio. Ho incontrato gente che non riusciva più a dare i voti, inventarsi i titoli dei temi, gestire la classe, che faceva lezione con le tapparelle abbassate per paura di essere spiata». Come succedeva a Laura (nome di fantasia), prof in un liceo del Torinese: «Ero sempre stata a contatto con ragazzi difficili nelle scuole di periferia. Finché, dopo 23 anni di carriera, ho

andata in pensione prima del previsto. Francesco è invece tornato tra i banchi, dopo uno stop di sei mesi. «Ricordo ancora il giorno dell'accertamento della commissione: non ho avuto parole di comprensione, mi sembrava di essere giudicato per la mia inefficacia. Ora stringo i denti e vado avanti, i genitori e gli allievi mi considerano un buon professore».

«Fino al 1992, con le baby pensioni, chi aveva 15 anni di servizio poteva ritirarsi», dice Lodolo D'Oria, che fa parte della commissione dell'Asl di Milano che valuta l'inabilità al-

pensionata, sette anni fa, a causa del disagio mentale professionale. Una donna di 57 anni pimpante, allegra, che è difficile immaginare con «i segni della depressione in viso, piegata in due dal mal di schiena che altro non era che una somatizzazione del profondo malessere». Con Lodolo D'Oria ha gestito uno sportello di ascolto sul sito [www.orizzontescuola.it](http://www.orizzontescuola.it), scrive sul burn out su [www.ilsussidiario.net](http://www.ilsussidiario.net), mantiene contatti con docenti «scoppiati». Che possono «guarire»: l'importante è riconoscerli in tempo.

tempo di lettura previsto: 14 minuti