

Il rapporto tra compassione e burnout

Gli Autori descrivono la relazione tra stress, autoconsapevolezza, empatia, compassione, mostrando come la *compassion fatigue* sia una delle principali componenti della sindrome del burnout; sottolineata l'importanza della self-compassion, illustrano come il burnout possa essere affrontato con una terapia basata sulla compassione

Stefano Alice, Mara Fiorese, Maurizio Ivaldi - *Medicina generale - Genova*

Con un investimento di 20 milioni di sterline il servizio sanitario nazionale (NHS) del Regno Unito sta cercando, a partire dall'anno in corso, di prevenire le conseguenze psichiatriche della sindrome del burnout, una reazione psicofisica allo stress lavorativo, che si stima interessi 1 su 3 dei loro medici di famiglia (GP). I disturbi mentali, derivanti da tale sindrome, sono analoghi a quelli sofferti da chi è vittima di abuso e maltrattamento e comprendono anche quelli correlati a sostanze e da addiction. Ai medici che ne sono affetti vengono offerte prestazioni specialistiche gratuite, assicurando la massima riservatezza, dal "NHS GP Health Service", che è stato appositamente istituito. L'alta prevalenza delle malattie professionali psichiche tra i GP del Regno Unito è una delle cause della massiccia ondata di prepensionamenti che sta interessando la categoria. Si ritiene che la causa principale sia il sovraccarico di lavoro, che è derivato dall'aumento di oltre 1 milione in soli tre anni delle persone da assistere con più di 65anni, con una crescita del numero delle visite ambulatoriali del 15%. Il prezzo che i medici pagano in termini di salute per aiutare i loro pazienti è pesante: lo stress può portare ad un vero e proprio logoramento (*strain*) a cui corrisponde un esaurimento emotivo ("Ho le pile scariche, non ce la faccio più"). Ma con la diminuzione della capacità di

emozionarsi e di rendersene conto si affievolisce anche l'abilità di riconoscere le emozioni altrui: non può comprendere gli altri chi non comprende se stesso. La compromissione da stress dell'intelligenza emotiva, dell'autoconsapevolezza porta ad una diminuzione dell'empatia. Essendo l'empatia la scintilla della compassione, del desiderio di agire per alleviare la sofferenza del paziente, il medico diventa freddo, distaccato e indifferente: il *detachment* non protegge dal burnout, ne è un sintomo. La perdita della capacità di ascolto empatico nuoce alla comunicazione, alla negoziazione, all'efficacia nel rincuorare e confortare il paziente. All'atteggiamento non giudicante si sostituisce quello critico. In caso di disaccordo si può cedere alla tentazione del sarcasmo. Il comportamento diviene irritabile con momenti di rabbia. Si verifica, insomma, una lenta e continua diminuzione della compassione, che gli Autori anglosassoni definiscono "*compassion fatigue*". Spesso ricorrono sintomi dissociativi (depersonalizzazione) e sono presenti convinzioni e aspettative negative relative a se stessi (sentimenti di incompetenza e inutilità) e agli altri, che si traducono nel non credere alla possibilità di miglioramenti e di riluttanza verso i cambiamenti. Soprattutto in conseguenza della *compassion fatigue* si riduce l'efficacia terapeutica del medico.

► Come uscirne?

Già la scelta di istituire un servizio dedicato a questo problema può essere di per sé terapeutica, perché sentirsi abbandonati è tipico delle vittime del burnout.

Il NHS punta, in prima battuta, sulla terapia cognitivo-comportamentale. È interessante notare come una delle idee chiave sulla quale fondare la ristrutturazione cognitiva è che la compassione non dovrebbe riguardare solo gli altri, al contrario dovrebbe essere rivolta anche a sé (self compassion). Anche verso la propria sofferenza occorre avere un atteggiamento di accettazione e di apertura, partendo dalla considerazione che a tutti è capitato o capiterà qualche insuccesso e di sentirsi inadeguati, che non c'è ragione per essere più duri verso di sé che verso gli altri.

La perdita della compassione è uno dei principali sintomi del burnout, una terapia basata sulla compassione può essere il modo per sconfiggerlo.

Bibliografia

- Alice S, Fiorese M, Ivaldi M, Il valore terapeutico della compassione, MD anno XXIII, n°7-ottobre 2016
- Alice S, Fiorese M, Ivaldi M, Misurare e apprendere l'empatia, MD anno XXIV, n°2-marzo 2017
- Maslach C (1975) La sindrome del burnout. Il prezzo dell'aiuto agli altri. Cittadella Editrice, Assisi, 1997
- Figley C.R Treating Compassion Fatigue, Brunner-Routledge, NYC, 2002
- Gilbert P Compassion Focused Therapy, Routledge, London, 2010