

Burnout: La miccia e la scintilla

23 Ottobre 2025



Burnout: La miccia e la scintilla

di **Roberta Baiano**

Il burnout non arriva all'improvviso.

È una **combustione** lenta, che comincia quando lo sforzo quotidiano non trova più un ritorno.

La frustrazione – quel muro invisibile tra ciò che si vuole e ciò che si ottiene – diventa l'innesco.

1. Berkowitz lo spiegava bene: la frustrazione genera rabbia, e la rabbia, se trattenuta, cerca sfogo. Così, lo stress accumulato nel tempo smette di essere un segnale d'allarme e diventa una condizione permanente.

Herbert Freudenberger, nel 1974, ha dato un nome a questo stato di esaurimento professionale: burnout.

Una sindrome che oggi l'OMS definisce come conseguenza dello **stress** cronico sul lavoro, non gestito con successo.

In altre parole, è ciò che resta quando la persona si svuota. L'energia cala, la motivazione evapora, il cinismo cresce come unica forma di difesa. Il corpo e la mente si ribellano, ma in silenzio.

I sintomi si confondono con la vita stessa: **stanchezza** costante, insonnia, irritabilità, dolori diffusi, perdita di interesse per tutto ciò che non sia sopravvivenza.

Si diventa spettatori del proprio lavoro, incapaci di reagire.

Le donne spesso sentono prima la frattura, perché vivono un maggior coinvolgimento emotivo.

Gli uomini la negano più a lungo, finché crollano di colpo.

Il burnout non è solo la somma di stress e fatica.

È il punto in cui la motivazione cede il passo alla **rassegnazione**, e il lavoro smette di essere identità per diventare minaccia.

È una spirale che si avvita lentamente, dove l'individuo continua a correre anche quando non sa più perché.

La miccia è accesa da tempo, ma la scintilla arriva solo quando si è già bruciato quasi tutto.