

Burnout: Il cortocircuito del lavoro

24 Ottobre 2025



Burnout: Il cortocircuito del lavoro

di **Roberta Baiano**

Chi si brucia non è chi fugge dalle responsabilità, ma chi se ne carica troppe.

È la persona che dice sempre sì, che si sente in **colpa** a rallentare, che non sa dove finisce il dovere e dove comincia la vita.

Fragile nel rapporto con gli altri, spesso ansiosa, tende ad accontentare per paura di deludere.

Il burnout trova terreno fertile in questa disponibilità senza confini.

Ma la responsabilità non è solo individuale.

Esistono contesti lavorativi costruiti per **logorare**. Strutture verticali, leadership autoritarie, assenza di riconoscimento, ritmi imposti come se la produttività fosse una gara.

L'organizzazione assegna ruoli senza chiedersi se la persona abbia le risorse per sostenerli, mentre l'idea di "tenere duro" viene venduta come virtù.

Il risultato è prevedibile: chi lavora troppo si spegne, chi si protegge viene accusato di scarso impegno.

Le fasi del burnout seguono un copione chiaro.

Prima arriva l'esaurimento, quando anche il riposo non basta. Poi la **depersonalizzazione**: si diventa freddi, distaccati, come se il lavoro appartenesse a qualcun altro.

Infine, la ridotta realizzazione personale, la convinzione di essere inutili, incapaci, sostituibili. Ogni obiettivo nuovo pesa come una condanna.

A peggiorare tutto è la distanza tra i valori individuali e quelli dell'organizzazione.

Se il superiore misura solo numeri e ignora la qualità, il senso di appartenenza si spegne.

Le aziende che non riconoscono il lavoro umano diventano fabbriche di cinismo.

E il cinismo, nel mondo del lavoro, è il preludio al **crollo**.