

MARLÈNE SCHIAPPA, CÉDRIC BRUGUIÈRE

Collana a cura di ANNE GHESQUIÈRE

SMETTO DI ESAURIRMI

Come prevenire il burn-out

21 giorni
★
PER CAMBIARE



Titolo originale: J'arrête de m'épuiser! 21 jours pour prévenir le burn-out

ISBN: 978-2-212-55853-1

Copyright © 2015 Groupe Eyrolles, Paris (France)

Edizione italiana: Smetto di esaurirmi! Come prevenire il burn-out | 21 giorni per cambiare

Traduzione dal francese: Michele Barontini

Revisione tecnico-scientifica: Marta Crespi

Editor in Chief: Marco Aleotti

Senior Editor: Fabrizio Comolli

Impaginazione: Barbara Rastelli

Copertina: Roberta Venturieri

ISBN: 978-88-6895-300-3

Copyright © 2016 Edizioni Lswr (*)

Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni. La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze. Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini, 7
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di marzo 2016 presso ROTOLITO LOMBARDA S.p.A.,
Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(*) Edizioni Lswr è un marchio di La Tribuna Srl.

La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

Marlène Schiappa
Cédric Bruguière

SMETTO DI ESAURIRMI

Come prevenire il burn-out
21 giorni per cambiare

EDIZIONI
LSWR

Ringraziamenti

Questo libro prosegue sulla via maestra delle opere che l'hanno preceduto e, come queste, ha potuto avvalersi dell'esperienza e della professionalità della direttrice della collana, Anne Ghesquière.

Teniamo particolarmente a ringraziare l'équipe delle edizioni Eyrolles per la sua collaborazione durante la scrittura del libro e per il contributo essenziale nel definire la forma attuale. A Gwénaëlle Painvin per aver creduto a questo progetto e per averlo portato a termine con l'entusiasmo e la professionalità di sempre. A Sandrine Navarro per la serietà del suo apporto. Grazie a Valérie Mauriac per la pertinenza delle correzioni e delle aggiunte.

L'intera équipe ha vigilato con benevolenza sulla coerenza editoriale del libro e sull'aspetto pedagogico del programma in 21 giorni. Ringraziamo tutti per la loro preziosa collaborazione.

Un doveroso ringraziamento va anche a coloro che ci hanno indirizzati in questo cammino: Audrey Ekoun e Isabelle Pailleau, Christine Lewicki, Sonia Bellouti, Audrey Etner.

Grazie, infine, a tutte le persone che hanno accettato di arricchire questo libro con le loro testimonianze e competenze, nonché ai membri della rete "*Maman travaille*" [*Mamma al lavoro*].

Avvertenza

Questo libro è stato concepito da una coppia di esperti, Cédric Bruguière e Marlène Schiappa, come programma di 21 giorni. Nel 2013 hanno condotto uno studio statistico su larga scala sulle difficoltà legate all'organizzazione dei tempi della vita professionale con quelli della vita privata. Durante gli incontri, i workshop e i gruppi d'ascolto *Mamma al lavoro*, hanno raccolto le testimonianze di diverse migliaia di madri. Il risultato è inequivocabile: il 74% salta regolarmente il pasto per mancanza di tempo e il 63% si dichiara in uno stato di esaurimento. Marlène ha, quindi, deciso di rivolgersi direttamente ai lavoratori di entrambi i sessi attraverso laboratori di formazione sulla conciliazione tra vita professionale e privata, molti dei quali sono destinati alla prevenzione dello stress. Per la realizzazione dei propri moduli di formazione, Marlène si è avvalsa dell'aiuto e della competenza di Cédric.

Attraverso una scrittura a quattro mani, Cédric ha potuto contribuire attraverso la propria esperienza di gestione delle carriere, la propria visione "imprenditoriale", "manageriale" e in qualità di "datore di lavoro". Marlène, invece, ha offerto la propria esperienza personale nella gestione dello stress e le competenze acquisite nel corso dei laboratori *Mamma al lavoro*.

Nonostante le loro rispettive visioni dell'esaurimento si unificano nella costruzione comune dei moduli del programma, ognuno ha sviluppato un approccio personale al problema secondo la propria sensibilità ed esperienza. Entrambi si sono avvalsi della collaborazione di numerosi esperti e testimoni.

Questo libro è destinato a persone con sintomi di esaurimento.

I consigli qui raccolti potranno facilitare la presa di coscienza del lettore, permettendogli di porsi le domande giuste e aiutandolo a costruire una strategia efficace per ritrovare un ritmo più vicino alla "normalità".

Tuttavia, alcune situazioni di stress rendono necessario l'intervento di un operatore sanitario, come, per esempio, nei casi di grave *burn-out* con sintomi depressivi, o quando l'esaurimento è un sintomo o una conseguenza di una franca patologia fisica o psicologica.

Sommario

Ringraziamenti	V
Avvertenza	VII
Premessa	1
Testimonianza di Marlène Schiappa, fondatrice di « Mamma al lavoro »	6
Introduzione	15

Settimana 1

Agisco sulle fonti interne del mio esaurimento	19
Giorno 1 Prendo consapevolezza	21
Giorno 2 Ascolto i miei bisogni	33
Giorno 3 Rassicuro la mia autostima	39
Giorno 4 Lascio le mie valigie!	49
Giorno 5 Smetto di colpevolizzare (e colpevolizzarmi)	55
Giorno 6 Trasformo la mia gelosia	64
Giorno 7 Reinvesto nel mio ambiente	70
Bilancio Settimana 1	83

Settimana 2

Riprendo il controllo sul mio ambiente professionale e personale	85
Giorno 8 Abbandono il mio ruolo abituale sul lavoro	87
Giorno 9 Rivedo il mio rapporto con il lavoro	93
Giorno 10 Rivedo il mio equilibrio familiare	111
Giorno 11 Rinuncio allo stress 3.0.	120
Giorno 12 Imparo a dire di no.	130
Giorno 13 Imparo a rilassarmi	138
Giorno 14 Sperimento la serendipità	145
Bilancio Settimana 2	151

Settimana 3

Mi cirondo di persone positive e ritrovo la mia vitalità . . . 155

Giorno 15 Rinuncio a essere perfetto. 157

Giorno 16 Evito le persone tossiche
(e divento una persona-risorsa) 169

Giorno 17 Mi faccio accompagnare da un professionista . . . 180

Giorno 18 Mi idrato per tutta la giornata 189

Giorno 19 Sono quello che mangio. 195

Giorno 20 Mi muovo, mi muovo e... mi muovo 203

Giorno 21 Ritrovo un sonno "di qualità" 211

Bilancio Settimana 3 218

Conclusione..... 221

Bibliografia 223

Premessa

Cos'è l'esaurimento?

Un contesto difficile

In un contesto di estrema competitività (tra individui, gruppi di lavoro, imprese, paesi, monete ecc.), è sempre più diffusa la sindrome delle “persone senza riposo”. In un contesto di crisi economica, nel quale nessuno sa di che cosa vivrà nel corso dei prossimi vent'anni (e, ancora peggio, si preoccupa per le generazioni future), la paura di perdere il proprio posto di lavoro e la precarizzazione ormai dilagante (il “posto sicuro” è qualcosa che ormai sembra essere destinato ai musei di storia naturale nella sezione *vestigia preistoriche*) porta a far fruttare al massimo il proprio impiego.

Una pressione percepita

Lo studio “Women in Society”, pubblicato dalla rivista *ELLE* alla fine del 2014, ha dimostrato che la prima pressione sociale percepita dalle donne era: “riuscire nella propria vita professionale”. In effetti, lavorare non basta più: ormai bisogna “fare carriera”! E mentre nelle grandi città due coppie su tre divorziano, bisogna essere pronte in ogni momento a provvedere da sole ai propri bisogni e a quelli dei figli. Questo vale anche per gli uomini.

Uno studio della ANACT¹ presentato durante l'“Undicesima settimana per la qualità della vita lavorativa”, ha mostrato che il 49% dei lavoratori ha difficoltà a ritagliarsi del tempo sufficiente da trascorrere insieme al proprio coniuge, mentre il 57% è talmente preso dalla propria vita professionale da essere in difficoltà a svolgere le più comuni attività amministrative. Ormai il lavoro è più di un semplice valore: è un modo di vivere.

1. Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail; Agenzia Nazionale per il Miglioramento delle Condizioni di Lavoro, ndt.

Una mancanza di riposo

Arianna Huffington (codirettrice dello *Huffington Post*) ha affermato che il diritto al sonno sarà la prossima grande causa femminista! Ed è peraltro vero che noi tutti, uomini e donne, viviamo sotto il giogo delle quattro regole maschili del potere. Tra queste la censura emotiva (un uomo non piange mai), ma anche lo spirito competitivo: essere sempre il o la migliore...

Si può criticare la cultura del presenzialismo in azienda e anche, paradossalmente, dubitare di quella forma di telelavoro che ci spinge a essere attivi "sempre e ovunque"!

Tuttavia, nonostante la società in cui viviamo abbia creato un terreno favorevole allo sviluppo dell'esaurimento, sarebbe scorretto attribuirle ogni colpa. Bisogna tenere presente altri fattori, individuali, psicologici, manageriali e di altra natura, come parti in causa di un processo più ampio.

Una malattia del sé

Dagli anni Settanta, proseguendo le ricerche sul *burn-out* iniziate dal professor H.B. Bradley (Texas Tech University), l'esaurimento è riconosciuto come fenomeno tipico delle professioni socio-sanitarie. Sfiducia, cinismo e condotte aggressive verso chi avrebbe dovuto essere aiutato ecc. sono i primi segnali di allerta.

Ancora oggi l'esaurimento è sovrarappresentato nelle professioni di "cura" in senso lato: insegnanti, operatori sociali, ma anche volontari delle associazioni, parenti, poliziotti, dipendenti di call center, dirigenti...

Se l'esaurimento è stato a lungo una malattia della "cura", si può dire che oggi sia diventato una "malattia del sé". L'esaurimento, il *burn-out*, nasce dal divario tra le risorse e le aspettative dell'individuo. È dunque una malattia della psiche, ma anche delle relazioni con gli altri e con se stessi: chi si esaurisce perde il suo io e non si prende più cura di sé.

Karôshi, fino alla morte

Negli anni Ottanta, il termine esaurimento è entrato nel linguaggio corrente attraverso le serie televisive dei famosi *yuppies*, rappresentati come drogati di farmaci, caffè e talvolta cocaina, sempre incollati ai loro tre telefoni cellulari.

In questo stesso periodo l'INRS² ha riconosciuto l'esaurimento professionale come una "psicopatologia del lavoro", definendola come "il non farcela, l'essere esaurito a causa di una mancanza di risorse a fronte di aspettative troppo alte".

Nella medicina tradizionale cinese, questa situazione si tradurrebbe in "una mancanza di Qi", vale a dire una mancanza di energia vitale. Inoltre, a partire dalla fine degli anni Ottanta, il governo cinese ha avviato delle ricerche e degli studi mirati sul *karôshi*, ovvero la morte per arresto cardiaco improvviso a seguito di carichi di lavoro o livelli di stress eccessivi. In Giappone il *karôshi* è riconosciuto già dagli anni Settanta una malattia professionale.

Una questione terminologica

Come sarà già evidente al lettore, la pressione professionale, sociale o familiare a cui siamo sottoposti, talvolta ci porta a oltrepassare i nostri limiti. Spesso è la vita stessa nei dei suoi momenti critici (matrimonio, nascita, morte, separazione, incidenti, malattie) che ci costringe a dar fondo alle nostre risorse, facendoci dimenticare che non sono illimitate. È in queste situazioni che compaiono i sintomi che preannunciano una situazione di esaurimento e che dovrebbero metterci in allarme. Stanchezza passeggera, stanchezza cronica, stanchezza estrema, esaurimento, *burn-out*, depressione... I termini che indicano questo malessere sono molti.

Parleremo di esaurimento professionale, o *burn-out*, quando la fatica percepita si protrae nel tempo, si insedia gradualmente ed è accompagnata dalla volontà di fare "sempre di più", di "non fermarsi" o di "non potersi fermare". L'esaurimento si caratterizza anche per la compromissione delle relazioni con

2. Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles. Istituto Nazionale di Ricerca e Sicurezza per la prevenzione degli infortuni e delle malattie del lavoro, ndt.

gli altri, che si colorano di cinismo, assenza di empatia o di semplice indifferenza. Spesso le persone esaurite affermano: *"non capisco perché gli altri non facciano quanto faccio io!"*.

La depressione, a sua volta, è un termine medico che indica un disturbo mentale. Si caratterizza, tra le altre cose, per la perdita di interesse e necessita di tempestive cure mediche e psichiatriche. A prima vista i depressi e gli esauriti si somigliano, tanto che potremmo confonderli. L'esaurimento, tuttavia, è caratterizzato da un desiderio irrefrenabile di continuare a lavorare malgrado i segnali fisici e psichici di allerta. La depressione, al contrario, è contraddistinta dall'assenza di interesse. La persona depressa non ha energie e lo sa. L'esaurito, invece, non ha energie e non ci fa caso: va avanti come se ne avesse ancora.

Contrariamente all'esaurimento, graduato e marcato nel tempo, la stanchezza cronica (chiamata anche *encefalomielite mialgica*), si annida nella durata. Le sue cause sono ancora discusse in medicina, ma essa sopraggiunge senza alcuna ragione apparente in persone equilibrate dopo una lunga infezione virale (per esempio, un'influenza).

Allo stesso modo, vi sentirete esausti se avete contratto, per esempio, la mononucleosi, ma si tratterà di una stanchezza che avrà ben poco a che vedere con un *burn-out* e sarà da curare con metodi differenti.

Quando la guarigione va ricercata nella causa

Si dice "io mi sto esaurendo", enfatizzando il pronome personale. Cristina Maslach, psicologa pluripremiata per le sue scoperte sull'esaurimento, ha creato un test di misurazione del grado di esaurimento (MBI). Nel test si distingue tra esaurimento emotivo, depersonalizzazione e realizzazione personale.

A circa trent'anni di distanza, nonostante questo test non sia ovviamente più rappresentativo della realtà quotidiana delle persone esaurite, le ricerche appassionanti che lo hanno fatto nascere rappresentano ancora la base a cui numerosi manager fanno riferimento.

Le categorie coinvolte sono molte

Quadri dinamici, impiegati sotto pressione, lavoratori con ritmi estenuanti (turni 3x8, per esempio). Ma il 100% della popolazione può essere soggetta a stress o a fatica intensa. Non sono da escludere le madri (o i padri) casalinghe, le donne incinte, i grandi viaggiatori, i genitori giovani, le persone da poco pensionate sommerse dalle loro nuove attività ecc...

Testimonianza di Marlène Schiappa, fondatrice di "Mamma al lavoro"

Iperattiva, a livello professionale mi destreggio tra una micro-impresa, un'associazione, due blog, dodici conferenze all'anno e la pubblicazione di libri e articoli. A livello personale, mi occupo di crescere i miei due bambini e faccio volontariato in diverse organizzazioni. Ma ciò che occupa la maggior parte del mio tempo è la mia nomina da consigliera comunale di una città di 200.000 abitanti (Le Mans). Sono una di quelle persone che non sopporta il vuoto e il silenzio.

Mi rimetto continuamente in discussione, uscendo dalle mie "zone di sicurezza" per andare alla scoperta di altri territori professionali, imparare cose nuove e incontrare persone nuove con l'obiettivo di "servire a qualcosa".

Ogni giorno trascorso senza che sia servito a qualcosa o a qualcuno è per me una giornata sprecata!

Qualche anno fa la frase: "Un giorno smetterò di esaurirmi" era diventata una sorta di *post it* mentale, un mantra. "Domani... dopo questo progetto... dopo il rientro a scuola... dopo le feste natalizie..."

Durante la seconda gravidanza, la mia ostetrica, terrorizzata dal mio stile di vita, aveva finito per scrivere nero su bianco la seguente prescrizione per obbligarmi a riposare: "Pisolino quotidiano obbligatorio", sottolineato. E io l'avevo attaccata sulla caldaia.

Aveva ragione, certo, ma io non l'ho mai osservata.

Come se fosse necessario che l'input provenisse da me stessa.

La presa di coscienza del mio stato di esaurimento è avvenuta l'anno scorso, dopo che il mio corpo ha inviato un importante segnale di STOP.

Stavo uscendo da un periodo difficile. La mia bambina più piccola aveva manifestato i segni di una rara malattia tropicale. Ho passato mesi a lottare con i miei e contro l'intero corpo dei medici per sottoporla ad analisi appropriate. Non sopportavo che minimizzassero il suo dolore, in quanto era evidente che soffriva. Questo stato di lotta costante contro quella che mi appariva una minaccia di morte che pesava su mia figlia fu estremamente stressante.

Alla fine la diagnosi ha permesso che fosse curata, ma questo non ha fatto che accrescere i miei sensi di colpa, poiché era emerso che con tutta probabilità ero stata io a contagiarla di ritorno da un reportage in Africa. Ogni genitore di un bambino malato sa bene che cosa significa passare le notti su *Doctissimo* e *Wikipedia* alla ricerca di informazioni e vedere il proprio figlio andare avanti e indietro dall'ospedale.

In questi casi, invece di riposarci per le cure che diamo ai nostri bambini, può darsi che ci rifugiamo nel lavoro, luogo in cui abbiamo il controllo di ciò che accade... e questo non può che portare all'esaurimento!

Da diversi mesi soffrivo di dolori nella zona lombare della schiena. Ero ancora più affaticata del solito quel giorno, tuttavia, ho stretto i denti, ho tenuto gli occhi aperti, e ho incastrato una giornata di lavoro con il bagno e i pasti dei bambini; infine, dopo averli messi a dormire, sono ripartita per una serata di presentazione di un libro dall'altra parte di Parigi. Avevo male alla schiena e allora? Non avevo assolutamente intenzione di smettere di lavorare per così poco!

La mattina seguente continuavo a chiedermi: "Non ho idea di cosa abbia, ma non mi sento per nulla bene...", e, con una smorfia, proseguivo malgrado tutto con le riunioni, gli impegni lavorativi e gli obblighi familiari. Ho annullato la mia colazione di lavoro, sentendo che non

avevo le forze per sostenerla, poi mi sono rifugiata in un bar dove andavo spesso per lavorare in pace. Il mio portatile era acceso davanti a me, ma non ce la facevo a batterne i tasti. Non trovavo le parole. Ma anche di fronte a questa improvvisa perdita delle mie normali capacità, non mi sono detta: "Vado a fissare un appuntamento dal medico", oppure: "Vado a casa e mi metto a letto", o anche: "Qui ci vuole una medicina". No, mi sono detta che avrei dovuto far fronte alla situazione, sulla scorta del buon vecchio adagio: "Sii forte, fai uno sforzo!"

Mi trovavo comunque a uscire alle 17 dal mio ufficio e alle 19 battevo i denti sotto il piumone, incapace di preparare la cena per i miei bambini. Alle 20 avevo 41 di febbre ma mi sentivo gelare, e la mia primogenita telefonava a suo padre per dirgli: "La mamma non si sente bene, dovresti rientrare". Alle 23 deliravo, in uno stato di semicoscienza, non sapevo più dove mi trovavo né come mi chiamavo, ricordo solo che mi "sentivo andar via".

Il giorno seguente venivo ricoverata d'urgenza in ospedale, in una condizione definita "preoccupante" da SOS Medici¹. Avevo una pielonefrite acuta, probabilmente degenerata in infezione generalizzata per un abbassamento delle difese immunitarie. I medici mi parlarono di shock settico. "È frequente fra le madri di famiglia e, più in generale, nelle persone esaurite. Scommetto che lei non fa mai una pausa, non beve acqua a sufficienza e non dorme abbastanza. Se non aiuta il suo organismo, neanche lui potrà aiutarla. Come pretende che possa funzionare se ne ha già esaurito tutte le risorse?"; così disse la dottoressa specializzata in medicina d'urgenza, mentre mi confiscava senza appello il mio BlackBerry.

Ci vollero dieci giorni per far tornare la temperatura a livelli normali e togliere tutte le varie fleboclisi che mi scorrevano nelle vene. Parlando con il formidabile

1. La rete di urgenza e guardia medica francese, ndt.

personale medico che mi assisteva durante il mio soggiorno in ospedale, ho capito che esaurendomi non facevo altro che "maltrattarmi".

- Quanti litri d'acqua beve al giorno?
- Non bevo mai acqua, bevo Coca Light o tè, per tenermi attiva.
- Quante ore dorme ogni notte?
- È interrotto, tra il lavoro e il bambino, a volte resto in piedi fino al suo primo biberon.
- A quando risale la sua ultima visita medica?
- Al mio ultimo parto.
- Nel fine settimana fa il pisolino?
- No, passo il weekend a lavorare sui miei prossimi progetti. Mi scusi dottoressa, il mio BlackBerry sta vibrando..."

Alla scala dell'esaurimento avevo un punteggio di 9,99 su 10. Se avessi realizzato che bisognava reagire a un punteggio di 2, 4, o anche 7, avrei evitato a me, ai miei colleghi e alla mia famiglia questo sgradevole e doloroso episodio.

E questo perché pensiamo che esaurirsi sia fare un favore a chi ci sta vicino, perché non vogliamo delegare, non vogliamo essere un peso per gli altri. Quando poi si è costretti a letto per dieci giorni, sta a loro cavarsela da soli. Mio marito ha dovuto prendere dei giorni di permesso e occuparsi delle bambine, per poi essere aiutato da mio padre, quando è dovuto rientrare al lavoro. Mi trovo nel pieno della preparazione di un evento importante per la mia associazione *Mamma al lavoro* e il gruppo dei volontari, come gli stessi fornitori, sono stati in grado di prendere in mano la situazione e di occuparsi degli ultimi dettagli da sistemare. L'editore a cui dovevo consegnare un testo corretto ha saputo aspettare. In breve, il mondo ha continuato a girare anche senza di me...

In quel preciso momento mi sono accorta di non essere *Wonder Woman*.

Perché in fondo, come tanti altri candidati all'esaurimento, mi compiacevo delle paroline di ammirazione o di quei: "Tu fai talmente tanto!" che provenivano dal mio *entourage*. Mi sentivo utile, efficiente, in una parola esistevo... esaurendomi. Mi sentivo eccezionale, in quanto tutti mi chiedevano come facessi a essere sempre così presente e attiva!

In questo modo si consolidò l'escalation: se in un anno n avevo realizzato dieci progetti, volevo arrivare a dodici nell'anno $n + 1$, senza rinunciare al mio ruolo di madre, di accompagnatrice alle uscite scolastiche, di animatrice durante i laboratori con i bambini...

Questo è l'effetto perverso dell'esaurimento: ci distrugge fisicamente facendoci credere, come una droga, di averne bisogno psicologicamente. Quando poi cerchiamo di smettere di esaurirci, il nostro corpo mantiene i suoi sensi allertati, attende di essere sollecitato, vuole attività, vuole adrenalina! È in crisi di astinenza.

In quel momento ho capito che mi sarebbe stato presentato il conto e che, in un modo o nell'altro, avrei dovuto "pagare" lo stress che avevo accumulato nel corso degli anni. A forza di "tirare la corda", la corda si era spezzata.

Sapete, un po' come quando il vostro cellulare è scarico e voi volete chiamare ugualmente, nonostante l'indicatore rosso lampeggi. Come se potesse ricaricarsi per conto suo, solo perché voi lo volete. Ma bisogna che si spenga del tutto affinché decidiate finalmente di ricaricarlo. Ecco, per me è stato necessario un *blackout* di questo tipo.

Esaurendomi, non mi prendevo cura di me. Non ero per niente mia amica.

Dopo questa presa di coscienza, ho rivisto totalmente il mio modo di funzionare, sul piano professionale, personale e perfino intimo.

Mi sono accorta che tutto quello che facevo non poteva che condurmi all'esaurimento: alimentazione, sonno, lavoro, vita sociale, vita familiare...

Oggi vivo nella regione della Sarthe, in una città dinamica e frizzante (Le Mans), ma soprattutto in cui è facile vivere e la qualità della vita non va a discapito della prestazione.

Ho anche seguito i consigli del mio medico. Ho smesso immediatamente di bere Coca Light. L'ho sostituita con l'acqua, prendendo l'abitudine di berne almeno sette bicchieri nel corso della giornata, assieme a qualche bicchiere di puro succo di pompelmo. Invece di lo nutro con le vitamine. Ho sostituito i donuts di Starbucks del mattino con i müsli e il latte di soia. Ora la Coca Cola mi disgusta e mi domando come abbia fatto a berne delle tonnellate e a darla anche ai miei figli...

Mi sono vietata il lavoro notturno. Se ho un qualcosa di urgente da presentare il giorno dopo alle 9, vado ugualmente a dormire e mi alzo un'ora prima per completare il lavoro al mattino.

Ho imparato a chiedere delle proroghe quando è necessario.

Ho imparato a dire di no, o a dire: "Ci rifletterò" quando mi viene fatta un'offerta di lavoro.

Ho rinunciato a essere sempre la migliore e a rendermi rintracciabile in ogni momento. A volte capita che spenga il telefono (non troppo spesso, ma qualche volta lo faccio).

Se ho una riunione alle 14 non dico più che sarò all'uscita di scuola alle 16:15. Non fisso più una teleconferenza alle 18 quando alle 20 ho da organizzare il compleanno di un'amica. Dedico più tempo alle attività "non produttive",

come ascoltare gli amici, andare in bicicletta, fare yoga, uscire a ballare...

Ho sostituito la ricerca della perfezione, che era stata il mio unico obiettivo per tutti questi anni, con la ricerca del benessere e del "ben fare". A mie spese ho capito che la perfezione e il benessere raramente vanno d'accordo!

I lettori del blog *Mamma al lavoro* sanno che non ho l'abitudine di parlare della mia vita privata: non ho raccontato nulla dei miei compleanni, né della nascita dei miei bambini e, allo stesso modo, ho passato sotto silenzio anche questo episodio.

Mi assumo ogni responsabilità che quanto detto possa essere deformato o strumentalizzato; nonostante sia ancora legato ad avvenimenti prossimi e dolorosi, voglio dire alle persone esaurite che non sono sole e non debbono vergognarsi. Jean-Luc Romero ha affermato: *"I politici devono far credere di essere dei robot, infallibili, mai malati... ma perché? Bisogna parlare dei problemi, siamo esseri umani!"*

Il messaggio, mio e di Cédric, è il seguente: tutti potete vincere il vostro esaurimento. Il mio è ben lontano da essere un caso isolato!

Posso anche dire di esserne uscita abbastanza bene. In fondo avevo le risorse, una cerchia di amici e di personale medico eccellente, una conoscenza dell'argomento, i mezzi e la volontà di cambiare il mio stile di vita.

Perdonatemi se sono pesante, ma l'esaurimento miete le sue vittime ogni anno: suicidi, eventi cardiovascolari... e danni collaterali.

A livello professionale abbiamo i ben noti esempi di France Telecom o del personale medico (400 suicidi negli ultimi cinque anni solo in questa professione in seguito a *burn-out*).

Nel contesto domestico, sono affluite migliaia di testimonianze in seguito alla pubblicazione del libro *Mère épuisée* ("Mamma esaurita"), di Stéphanie Allenou (Allenou, 2012).

I medici stimano che per rimettersi da un vero *burn-out* siano necessari da nove a ventiquattro mesi.

In quanto fondatrice di *Mamma al lavoro*, le madri lavoratrici hanno preso l'abitudine di contattarmi per raccontarmi le loro esperienze. Alcune di esse chiedono aiuto senza mezzi termini; sono sulla strada dell'esaurimento e hanno giusto bisogno che si dica loro: "Ehi tu! Hai tutto il diritto di smettere di esaurirti... Non c'è nulla di male!"

Che si tratti di una giovane madre, di un metalmeccanico, di una imprenditrice, di uno studente in periodo di esame... ciascuno di noi si preoccupa di non essere un peso per gli altri, di aiutare, di essere utile, di essere efficiente, e nel momento in cui l'esaurimento si è insinuato come un parassita nei loro cervelli, impedendo loro di connettersi ai loro veri bisogni, ecco che perdono il contatto con loro stessi.

Una ragione in più per invertire il senso di marcia e individuare l'esaurimento quando comincia a diffondersi, prima che la situazione diventi più grave.