

Antonella Cittadino
Coach e Formatrice per
professionisti della salute

Stanchezza emotiva e adattamento nel lavoro infermieristico

Emotional exhaustion and adaptation in nursing practice

C'è un momento, durante il turno, in cui non sei più semplicemente stanco e quello che senti è qualcosa di diverso dalla fatica fisica, di cui quella può essere solo una parte.

Ti capita di sentirti senza energia, più irritabile, distante. Continui a fare ciò che va fatto, ma è come

se tu non ci fossi davvero: né per te stesso, né per gli altri. Funzioni, ma non sei presente, continui a far ciò che devi, non arresti e non c'è qualcosa che infondo ti impedisca realmente di andare avanti e procedere con il tuo lavoro.

Ti sembra quasi che succeda all'improvviso, senza avvertimenti, magari dopo una discussione con un collega, dopo un'interazione difficile con un paziente, di fronte all'ennesima richiesta o a una parola di troppo. Percepisci un'energia diversa, più bassa, e pensi che sia dovuta a qualcosa di specifico ma non riesci a identificare cosa, in realtà spesso non è qualcosa di "specifico" ma il risultato di un **adattamento** che, giorno dopo giorno, turno dopo turno, stai portando avanti senza accorgertene.

Questo articolo nasce da lì, non nasce da come prevenire la stanchezza emotiva – tema di cui ho scritto e continuerò a scrivere – **ma da cosa fare quando è già arrivata senza che tu te ne accorgessi**. Perché, purtroppo, molti colleghi sono già in quel punto, punto che conosco bene anche personalmente e non solo attraverso i racconti dei professionisti con cui mi interfaccio.

Per spiegare questo meccanismo voglio partire da una storia, spesso citata nei percorsi di crescita personale quando si parla di adattamento: la storia della rana bollita.

Si racconta che, se una rana viene gettata improvvisamente in una pentola di acqua bollente, reagisce subito e cerca di salvarsi.

Ma se la stessa rana viene messa in una pentola di acqua fredda, che viene riscaldata lentamente, grado dopo grado, la rana non si accorge del pericolo. Si adatta, si abitua; a tratti l'acqua può sembrarle perfino piacevole. Resta immobile, finché l'acqua diventa troppo calda e non ha più la forza di saltare fuori.

Potresti pensare che ad uccidere la rana sia stata l'acqua bollente, ma no, non è l'acqua bollente a uccidere la rana. È l'aumento graduale della temperatura, impercettibile e continuo.



Nel lavoro infermieristico accade qualcosa di molto simile.

La stanchezza emotiva raramente arriva tutta insieme, tende piuttosto ad insinuarsi lentamente: un turno dopo l'altro, una richiesta in più, una pausa saltata, una parola non detta o una parola di troppo ricevuta, un'emozione trattenuta che continua però a lavorare silenziosamente dentro di noi.

Non ci si sente subito esausti, qualcosa scava dentro silenziosamente tanto che ci si abitua alla sua presenza.

Si continua a funzionare e a far funzionare tutto ciò che ruota intorno al nostro ruolo. Si regge. Insomma E quel reggere diventa la normalità, una normalità che, come per la rana, finisce per "bollirci" lentamente, turno dopo turno. Finché, a un certo punto, ci si accorge di essere emotivamente drenati, distanti, svuotati.

A questo punto cominci a pensare di essere di essere il problema, di essere debole, esagerato e lamentoso. La verità è che ti sei semplicemente adattato troppo a lungo a una temperatura che continuava a salire.

La storia della rana bollita non parla di persone deboli ma di persone che si sono adattate.

L'adattamento è una competenza fondamentale nel lavoro infermieristico, come nella quotidianità. che però può diventare pericolosa se non è accompagnata da momenti di ricentrazione.

Nel lavoro di cura, normalizzare lo stress, il sovraccarico emotivo e la fatica, etichettandoli come "fa parte del lavoro", è rischioso e il burnout dietro l'angolo. Molti infermieri imparano a reggere, ma a costo di una progressiva perdita di contatto con sé stessi.

La stanchezza emotiva è oggi una condizione molto diffusa nel lavoro infermieristico, anche se spesso poco nominata. Non si manifesta solo come affaticamento fisico, ma come senso di svuotamento, irritabilità, chiusura emotiva o, al contrario, eccessivo coinvolgimento.

In alcuni contesti questo è ancora più evidente. Nei reparti ad alta intensità assistenziale – come pronto soccorso, terapia intensiva, oncologia, cure palliative – il carico emotivo è continuo ed elevato. Qui l'energia emotiva viene messa a dura prova e spesso il distacco sembra l'unica forma di difesa possibile.

Ma è davvero così?

Per continuare a lavorare bisogna indurirsi, sentire meno, allontanarsi emotivamente?

Forse esiste una terza via: **restare presenti prendendosi cura della propria energia.**

Proteggersi non significa diventare freddi o impassibili di fronte al dolore. Significa stare nella relazione con l'altro restando umani, tracciando confini che permettano di essere professionali senza perdersi.

L'energia emotiva non è infinita e nemmeno tu lo sei, anche se l'adattamento da "rana" a volte ti fa credere il contrario. Ogni ascolto, ogni contatto con la sofferenza, ogni presa in carico richiede energia, aggiungici che poi fuori dal contesto lavorativo hai una tua vita e anche lì ti viene richiesta una certa quota di energia. Prendersi cura della propria energia emotiva non è debolezza né egoismo, cosa che purtroppo viene vista così, è una **competenza professionale** da sviluppare per restare centrati e offrire una presenza autentica. Ti invito fin d'ora a vederla da questo punto di vista.

Quando l'energia emotiva è bassa, riparti dal corpo, proprio da lì dove in quei momenti ti senti più scollegato. Un respiro consapevole, sentire i piedi a terra, percepire il corpo nello spazio aiutano a interrompere la dispersione mentale e a ricentrarti.

Anche dare un nome semplice a ciò che stai vivendo aiuta: *stanchezza, tensione, frustrazione, vuoto*. Cerca la parola che descrive meglio l'attimo presente. Una parola può bastare per riconnetterti al tuo mondo interiore e ridurre le risposte reattive che compromettono le interazioni.

Prova poi a rallentare **un solo gesto**, portando più presenza: lavarti le mani, camminare, preparare un farmaco, inserire un accesso venoso, bere il caffè della pausa. Qualunque gesto va bene, purché venga fatto un po' più lentamente e con consapevolezza.

Infine, fuori dal turno, quando sei a casa e non di corsa, concediti una domanda preziosa:

Che cosa sto normalizzando che normale non è?

E ancora: **come posso spezzare questo ciclo per tornare presente a me stesso e a ciò che faccio? Come posso preservare la mia energia, dentro e fuori il turno?**

Rispondi con sincerità, senza colpevolizzare te stesso né l'intero sistema, ma con la volontà di assumerti la responsabilità di prenderti cura di questi aspetti.