

Introduzione

La tematica del *burn-out*, oggi, è sulla bocca di tutti. In molti corsi i *manager* raccontano di essere vicini al *burn-out*. Per questo si sono concessi lo spazio libero del corso. Se però intendo bene, molti non sono davvero esauriti. Non soffrono di una depressione da esaurimento. Si tratta invece di un fenomeno diverso. Sono semplicemente stanchi. Hanno speso il loro impegno in favore dell'azienda. Si sono rimboccati le maniche per far avanzare l'azienda. Si sono sforzati per creare un clima lavorativo umano. Adesso, però, sono stanchi di lottare. Gli sembra che sia una lotta contro i mulini a vento. Il loro corpo non è così stanco da farli addormentare di colpo. È la loro anima a essere stanca. Non ha più slancio. L'entusiasmo con cui hanno lottato per gli altri si è dissolto. È una sensazione di stanchezza cronica e di svogliatezza interiore.

Non sono però soltanto i *manager* a essere stanchi. Recentemente una donna mi ha raccontato: «Ho fatto tan-

to per il mio rapporto di coppia. Ho portato mio marito alla terapia di coppia e ho fatto di tutto per ridare vitalità al nostro rapporto, ma non è servito a niente. Sono così stanca di sforzarmi, ogni volta da capo, per mantenere in piedi questo matrimonio». Un'altra donna ha praticato regolarmente una psicoterapia, ma ha la sensazione di non essere andata avanti nemmeno di un passo. Adesso, semplicemente, è stanca di continuare a lavorare su se stessa. Ha provato tanti metodi magnificati dalle riviste: metodi della vita sana, metodi di rilassamento, metodi dell'igiene psichica. Adesso, però, è stanca di tutti questi metodi, che promettono tanto. Sente che non l'aiutano davvero ad andare oltre. Che cosa vuole davvero? Che cosa si aspetta dalla vita? La stanchezza la obbliga a fermarsi, per verificare che cosa si aspetti da tutte le terapie e da tutti i metodi che ha provato.

La stanchezza, però, non è soltanto un fenomeno che riguarda il singolo. Esiste anche la stanchezza nei confronti della chiesa e nei confronti della politica. Si potrebbe dire che alcune singole persone si sono stancate della chiesa. Ma ritroviamo anche la stanchezza come sensazione di fondo nella chiesa. E, allo stesso modo, non esiste soltanto l'uggia verso la politica del singolo, ma anche la stanchezza della politica, non soltanto dei singoli politici, ma della politica nel suo complesso.

Se le persone dicono di se stesse: «Sono stanco/a», questa non è la descrizione della sindrome del *burn-out*,

sulla quale, negli ultimi tempi, ci sono molti libri. Anch'io seguo molte persone che dicono di se stesse di soffrire di *burn-out*. Ma, attraverso questo concetto, descrivono un'esperienza diversa. Il *burn-out* è una spossatezza cronica. La definizione classica di *burn-out* è:

Condizione di spossatezza psichica o mentale, che nasce come effetto di sentimenti negativi di lunga durata che si sviluppano nel lavoro e nell'immagine di sé della persona (Emener).

E le tipiche caratteristiche del *burn-out* sono:

Forte resistenza ad andare al lavoro tutti i giorni, sentimenti di fallimento; rabbia e repulsione; sensi di colpa; scoraggiamento e indifferenza; negativismo; isolamento e chiusura; sentimenti quotidiani di stanchezza e spossatezza (Cherniss).

«Sono stanco» talvolta fa parte della sindrome da *burn-out*. Di solito, però, è semplicemente una sensazione di fondo che hanno le persone. Non soffrono di una malattia. Non hanno una depressione da esaurimento, che spesso è legata al *burn-out*. Si sentono semplicemente stanche. Provano la sensazione che non abbia più senso lottare. A volte danno un'impressione di rassegnazione. Spesso è più che altro una sensazione psichica, ma, regolarmente, incontro anche persone che sono davvero stanche. Si addormentano appena si siedono per ascoltare una

conferenza. Si addormentano davanti alla televisione. Adirittura, spesso hanno gli occhi che si chiudono mentre guidano. Sono sovraffaticate. Talvolta questa stanchezza può avere anche una causa fisica, individuabile da un medico. Una persona, per esempio, soffre di carenza di ferro. Un'altra è fiacca perché soffre di un'infezione virale. Altri soffrono a fondo di stanchezza primaverile. Ci sono molte forme di stanchezza e molte ragioni per cui siamo stanchi.

L'8 ottobre 2010, il giornalista Christof Kneer ha parlato con il calciatore Philipp Lahm, sulla *Süddeutsche Zeitung*, del fenomeno della stanchezza della nazionale tedesca durante i mondiali. Alla domanda se si tratti di una stanchezza più fisica o più mentale, Lahm risponde: «Non si possono separare le due cose. Prima viene la stanchezza psichica, e da questa deriva la mancanza di energia fisica».

Lahm motiva la mancanza di vigore fisico della sua squadra ai mondiali da una parte con l'assenza di una pausa tra il campionato e i mondiali. Poi, però, parla del nuovo problema. All'improvviso la sua squadra è molto indietro in classifica. «A questo punto arriva la pressione a non sprecare più nessuna opportunità. Allo stesso tempo ci si accorge che le cose non vanno, allora qui si spreca un'occasione, là si fa un errore, le cose non vanno proprio come si vuole, la pressione cresce ancora di più. È una specie di reazione a catena: all'inizio c'è la psiche, poi viene il corpo, e poi ritorna la psiche, perché naturalmente si perde la fiducia in se stessi».

Quello che qui il calciatore dice a proposito della sua squadra vale senz'altro per molti che si sentono stanchi. Si sono affaticati dal punto di vista psichico e fisico. E la loro stanchezza sottrae loro la fiducia in se stessi. All'improvviso non c'è più nulla che vada per il verso giusto, nella vita. Tutto si trascina. All'esterno spesso non si nota nessuna differenza. Eppure, nella psiche e nel corpo c'è qualcosa che è semplicemente assente e che quindi non porta nemmeno il rendimento voluto.

La sensazione di stanchezza come indicatore spirituale

Le persone sono soggette alla stanchezza in ogni fase della vita. I bambini si stancano quando hanno giocato tutto il giorno. Gli adolescenti sono stanchi alla sera, ma soprattutto al mattino, quando si tratta di alzarsi. Allora hanno l'impressione di dover continuare a dormire per scacciare via la stanchezza. Gli adulti si stancano se hanno lavorato molto o se dormono troppo poco. Il tipo di stanchezza che desidero descrivere in questo libro lo vedo in molte persone di tutte le età. Mi sembra però che colpisca in particolare la fascia di persone tra i cinquanta e sessant'anni. Questa gente si è lasciata alle spalle la crisi di mezza età, nella quale si tratta di trovare un orientamento nuovo. A metà della vita,

queste persone si sono chieste: «Era tutto qui? Sul lavoro le cose possono soltanto continuare a migliorare? O sono arrivato al limite? Che cosa conta, adesso, nella mia vita?».

La mezza età è la sfida a spostarsi dall'esterno all'interno. È così che lo psicologo svizzero Carl Gustav Jung ha descritto la mezza età. Quando la curva biologica si rivolge verso il basso, la curva psicologica può andare verso l'alto soltanto se l'essere umano rivolge la sua attenzione alla propria interiorità, al proprio baricentro interiore, al proprio Sé. Nella fascia d'età tra i cinquanta e i sessanta osservo un sentimento di fondo diverso. Si è lavorato molto su di sé. La crisi della mezza età è stata affrontata, si è cambiata la propria vita e si è trovato un nuovo ritmo per se stessi. Si è modificata l'alimentazione poco sana e si frequentano corsi di autocoscienza e di meditazione. Si sono provate tante forme di spiritualità e si è letto molto. A questo punto, però, si diffonde una sensazione di stanchezza. Tutte le aspettative che si sono riposte nel superamento della crisi di mezza età, tutte le strade spirituali e terapeutiche che si sono battute, tutti i consigli relativi allo sport e alla salute che si sono seguiti, in fondo, non hanno reso felici. A questo punto si diffonde una sensazione di stanchezza: «Ho lavorato tanto su di me. Ho provato tante cose. Che senso ha tutto questo? Mi ha portato a qualche risultato? Sono davvero felice?».

È bene non scacciare queste sensazioni di stanchezza. Il rischio, infatti, è quello di non voler ammettere con se

stessi che tutte le strade che si sono battute, in fondo, non hanno davvero condotto alla meta. La stanchezza, perciò, vuole spronarci a domandare a noi stessi in modo nuovo che cosa sia davvero importante nella nostra vita. Abbiamo vissuto in maniera consapevole. Abbiamo seguito tutti i consigli spirituali fornitici dalla tradizione cristiana. Abbiamo provato percorsi esoterici. Abbiamo esteso la nostra ricerca spirituale alle religioni orientali e praticato la meditazione zen. Se siamo sinceri, però, dobbiamo ammettere che niente di tutto ciò ci ha dato l'appagamento definitivo. Alcuni preferirebbero non ammetterlo. Si sono sforzati tanto. Non vogliono mettere in discussione come vivono. Perciò preferiscono infervorarsi a parlare del cammino spirituale che stanno seguendo in quel momento. Adesso, dopo tanto cercare, hanno l'impressione di aver trovato ciò che conta davvero. Ma quanto più le persone si infervorano a parlare del loro cammino spirituale, tanto più io divento scettico. Ho l'impressione che debbano giustificare il loro stile di vita, non soltanto agli occhi degli altri, ma, in fondo, davanti a se stesse. Già dentro di loro, infatti, nutrono dei dubbi profondi se tutto questo le faccia davvero andare avanti. La sensazione di stanchezza che molti rimuovono costituirebbe l'occasione di riflettere ancora una volta in modo nuovo sulla propria vita: Che cosa conta davvero? Che cosa desidero esprimere con la mia esistenza? Che aspettative nutro nei confronti della vita, che aspettative ho nei confronti di Dio e di me stesso?

L'esperienza della stanchezza non è un'esperienza nuova. Già il poeta della Franconia Friedrich Rückert (1788-1866) ha descritto questo fenomeno nella sua poesia *Ich bin müde* (*Sono stanco*):

Sono stanco

Sono stanco, stanco da morire;
sono stanco, stanco di vivere;
di quest'ansia e questa voglia stanco,
di questa speme e questo tremore;
di questo oscillare
tra terra e cielo stanco;
stanco di questo tessere da ragno
di intrecci di fantasticherie;
stanco di questo sapere da stolti,
del fiero insuperbirsi.
Forza, o spirito, in questi lacci
non dibatterti invano fino ad esser stanco!
Librati in volo fino al tuo etere,
dell'aderire alla polvere stanco.

Friedrich Rückert descrive in maniera molto calzante i diversi tipi di stanchezza. Il poeta è stanco di vivere. Ne ha abbastanza di continuare a sperare invano, di tessere tutta una serie di sogni, che poi, comunque, non si avverano. È stanco di tutto il sapere umano, che si rivela un sapere da stolti e spesso è annunciato da persone presuntuose, che pensano di sapere come far funzionare la vita. Per il poeta, la risposta che dovremmo dare alla nostra stanchezza consiste nel fatto che lo spirito si libra in volo nell'etere,

che, interiormente, si libera dall'aderire alla polvere, dai criteri di valutazione umani, dalla lode o dal biasimo, consiste nel fatto che lo spirito torna in sé.

Dal punto di vista spirituale possiamo esprimerci così: la stanchezza che viviamo nel mondo ci rimanda a una sfera al di là del mondo, alla sfera interiore dell'anima in cui siamo interamente noi stessi, liberi dalle oscillazioni di questo mondo, che sono quelle che ci stancano. La stanchezza ci sfida ad andare oltre questo mondo e a trovare il nostro Sé autentico, sul quale il mondo non ha più potere di deliberare.

In questo libro desidero perciò esaminare i diversi tipi e luoghi della stanchezza, dedicarmi al fenomeno della stanchezza e prenderlo in considerazione da vari punti di vista; desidero interrogarmi sulle cause, per poi descrivere modi in cui possiamo gestire tale sensazione. Così facendo, tengo conto delle esperienze che vivo io stesso con la stanchezza e analizzo quelle che mi hanno raccontato altre persone. Anche la tradizione spirituale – in particolare proprio per quanto riguarda la sua interpretazione della Bibbia – ci aiuterà a riconoscere la stanchezza come tematica della vita spirituale e a trovare una strada per integrarla nella nostra vita.

Non posso qui scrivere una trattazione sistematica, ma mi limito a trasferire sulla carta le riflessioni che ho fatto su questa tematica. Sono stato ispirato dalle riflessioni di

filosofi e poeti, le riflessioni di persone pie e meno pie. E così spero che voi, care lettrici e cari lettori, siate ispirati dalle riflessioni contenute in questo libro a riflettere a vostra volta sulla stanchezza, cercando strade per gestirla in maniera creativa, in modo da trovare nuova voglia di vivere.